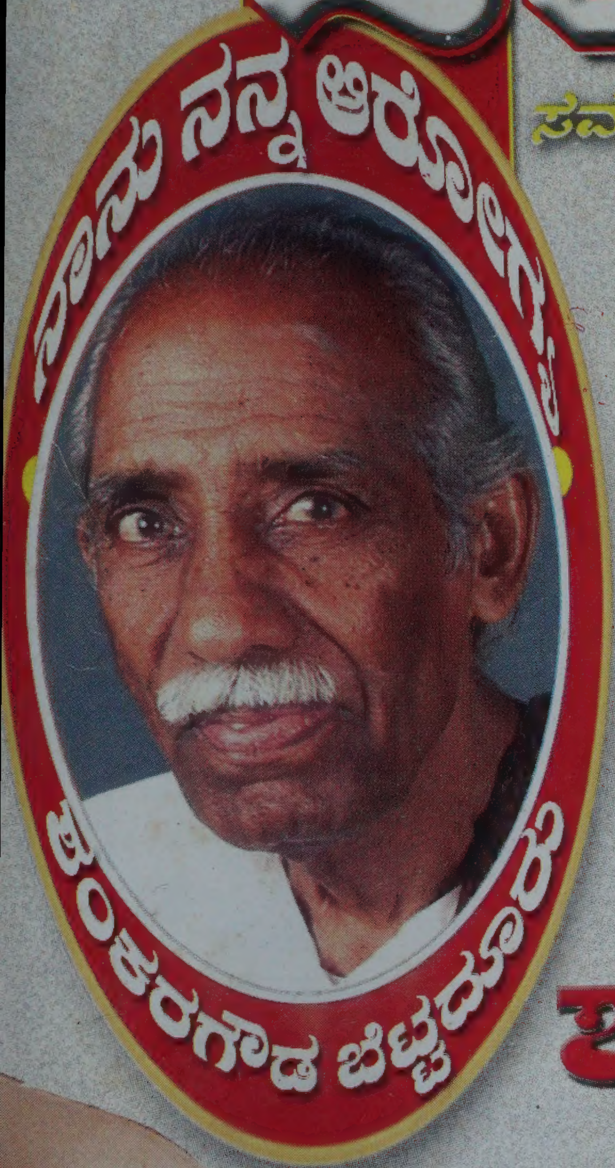


ಆಗಸ್ಟ್ -2005 ಬೆಲೆ ರೂ. 10/-

ಜೀವನಾಡಿ

ಸಮಗ್ರ ಕುಟುಂಬ ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ



ತಿಂಗಳ ವಿಶೇಷ

ಅಸ್ತಮಾ

- ಬೆನ್ನು ನೋವಿಗಿಷ್ಟು ಬಂದೋಬಸ್ತು!
- ಕಾಂಟ್ಯಾಕ್ಟ್ ಲೆನ್ಸ್

ಶಂಖ ಚಿಕಿತ್ಸೆ





ಜೀವನಾಡಿ

ಆಗಸ್ಟ್ 2005

ಸಂಪುಟ 9, ಸಂಚಿಕೆ 3

ಕಾರ್ಯಾಲಯ ವಿಳಾಸ

ನಂ. 122 'ವೈ', 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್,
ಸನ್‌ರೈಸ್ ಪ್ಲಾಜಾ, ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ್ ರಸ್ತೆ,
ರಾಜಾಜಿನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು - 560 010.
ಫೋನ್ : 23352696, 23206441

ಆಧುನಿಕ ಜೀವನಶೈಲಿಗೆ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಕೊಡುಗೆ ಶಂಖ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿ

9

ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ

ನಾನು ಮತ್ತು ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ

"ಡಾಕ್ಟರಿಂದ ದೂರವಿರುವುದೇ ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯದ ಗುಟ್ಟು"

ಶಂಕರಗೌಡ ಬೆಟ್ಟದೂರ

28

ಸುಂದರ ವದನಕ್ಕೆ ಫೇಸ್‌ಮಾಸ್ಕ್ ವಿಧಾನ !

21

ಸ್ಥಿರ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು

ಅತಿಭಯಂಕರ ಅಸ್ತಮಾ

ತಿಂಗಳ ವಿಶೇಷ

33

- ದಾಳಿಗೆ ಕಾರಣಗಳು
- ವಿಧಗಳು
- ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು

55



ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನ್

ಸಂಪಾದಕೀಯ ಬರಹದಲ್ಲಿ ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನುಗಳು ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಉಪಯುಕ್ತವಲ್ಲ ಎಂದು ಎಚ್ಚರಿಸಿದ್ದು ಸಂದರ್ಭೋಚಿತ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಒತ್ತಡ, ಖಿನ್ನತೆಯುಳ್ಳವರು ಮತ್ತು ವಾಹನ ಓಡಿಸುವವರು ಇದನ್ನು ಸಂಯಮದಿಂದ ಬಳಸಬೇಕು.

ಪ್ರಕಾಶ ಗಾಂವಕರ — **ಸಿದ್ದಾಪುರ (ಉ.ಕ.)**

ಆರೋಗ್ಯವಾರ್ತೆ

ಈ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ವಿಷಯಗಳು ಪುಟ್ಟವಾಗಿದ್ದರೂ ಅವಶ್ಯ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ದೇಶ- ವಿದೇಶಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ಸುದ್ದಿಗಳನ್ನು ಓದುವುದು ಖುಷಿ ಎನಿಸುತ್ತದೆ.

ಸುನೀತಾ ಹೆಚ್. — **ಮೈಸೂರು**

ಚೈತನ್ಯದಾಯಿ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು

ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರಿಗೆ 'ಚೈತನ್ಯದಾಯಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಗಳು' ಲೇಖನ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮೂಡಿಬಂದಿವೆ. ವಯಸ್ಸು ಏರುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಕಾಯಿಲೆ ನಮ್ಮನ್ನಾವರಿಸುತ್ತದೆ. ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ತೀರಾ ಸರಳವಾಗಿದ್ದು ನನ್ನಂತಹ ವಯಸ್ಸಾದವರು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ವೆಂಕಟೇಶಮೂರ್ತಿ — **ಶಿವಮೊಗ್ಗ**

ಸಂಗೀತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಸಂಗೀತದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೇಗೆ ವೃದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದೆಂದು ಅನೇಕ ಉದಾಹರಣೆಗಳಿಂದ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿರೂಪಿಸಿದ್ದಕ್ಕೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು. ಇತಿಹಾಸ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಸಂಗೀತ ಮಾನವನ ಮನೋವಿಕಾಸಕ್ಕೆ, ಮನೋಲ್ಲಾಸ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಟಾನಿಕ್ ನೀಡುತ್ತಾ ಬಂದಿದೆ. ದಿನದಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಅರ್ಧಗಂಟೆಯಷ್ಟನ್ನೇ ಬಿಡುವು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸಂಗೀತ ಆಲಿಸುವುದರಿಂದಲೇ ನಾವು ಲವಲವಿಕೆಯಿಂದರಲು ಸಾಧ್ಯ.

ವಿಜಯಕುಮಾರಿ ಎಸ್. — **ತುಮಕೂರು**
ಕಿರಣ್ ಹೊಸಕೇರಿ — **ಹರಿಹರ**
ಪ್ರಶಾಂತ ಹೆಗಡೆ — **ಶಿರಸಿ**

ಈ ಲೇಖನ ಮೆಚ್ಚಿ ಅನೇಕ ಪತ್ರಗಳು ಬಂದಿವೆ. ಸ್ಥಳಾವಭಾವದಿಂದ ಎಲ್ಲರ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಲಾಗಿಲ್ಲ. ಪತ್ರ ಕಳಿಸಿದವರಿಗೆಲ್ಲಾ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ನೇರಳೆ

ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ಮಾಹಿತಿ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿದೆ. ಕೆಲವರು ಈ ಹಣ್ಣು ಒಗರು ಎಂದು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುವುದುಂಟು. ಅಂಥವರು ಲೇಖನ ಓದಿದರೆ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ತೊರೆಯಬಲ್ಲರು.

ಫಕೀರಪ್ಪ ಹೊನಗಾರ — **ಗುಳೇದಗುಡ್ಡ**

ಸಿಹಿತಿಂಡಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾರಕವೇ?

ಅತಿಯಾದ ಸಿಹಿತಿಂಡಿ ಸೇವನೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಎಂಬ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿದ್ದೀರಿ. ಸ್ಥೂಲಕಾಯದವರು ಮತ್ತು ಸಿಹಿತಿಂಡಿಪ್ರಿಯರು ಓದಲೇಬೇಕಾದ ಬರಹವಿದು.

ರಾಜಶೇಖರ ಡಂಬಳ — **ದಾವಣಗೆರೆ**
ಗೋವರ್ಧನ್ ಪಿ. — **ಹಾಸನ**

ಸ್ವಸ್ಥ ಆರೋಗ್ಯ

'ಸ್ವಸ್ಥ ಆರೋಗ್ಯ ಶತಾಯುಷ್ಯಕ್ಕೆ ಮುನ್ನುಡಿ' ಲೇಖನ ಉತ್ತಮವಾಗಿತ್ತು. ನಾವು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೇಗೆ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿಕೊಡುವಂತಿತ್ತು.

ನೂರೇರ ಸಿ. ಗೌರಿ — **ಮಡಿಕೇರಿ**

ತಲೆಮಾರುಗಳ ನಂಟು

ಸ್ವಸ್ಥ ಆರೋಗ್ಯದ ಲೇಖನದ ಕೆಳಗೆ ಅರ್ಧಪುಟದಲ್ಲಿ ಬಂದ ತಲೆಮಾರುಗಳ ನಂಟು ಬರಹ ತುಂಬಾ ಸ್ವಾರಸ್ಯಕರವಾಗಿತ್ತು. ಶತಾಯುಷಿ ದಂಪತಿಗಳಿಬ್ಬರು ಮತ್ತು ಐದು ತಲೆಮಾರುಗಳನ್ನು ಕಂಡ ಕನ್ನಡದ ಅಜ್ಜಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿದ್ದಕ್ಕೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ಸತೀಶಕುಮಾರ್ ಕೆ.ಆರ್. — **ಕೋಲಾರ**
ಮುರುಗೇಶ ಪಾಟೀಲ — **ಅಥಣಿ**

ನಾನು ಮತ್ತು ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ

ವಿವಿಧ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿನ ಸಾಧಕರನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಂಡು ಅಂಕಣವನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತಿರುವ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನ ಪ್ರಶಂಸಾರ್ಹ. ಹೆಸರು ಮಾಡಿರುವ ಸಾಧಕರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಮತ್ತು ಅವರ ಹವ್ಯಾಸಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ತುಂಬಾ ಅನುಕೂಲಕರ ಅಂಕಣವಿದು. ತೃಪ್ತಿಯೇ ಆರೋಗ್ಯದ ಗುಟ್ಟು ಎಂದು ವಿಮರ್ಶಕ-ವಿದ್ವಾಂಸ ಸಾ.ಶಿ.ಮರುಳಯ್ಯನವರು ಹೇಳಿರುವುದು ಗಮನ ಸೆಳೆಯಿತು.

ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣ ಕಾಮತ್ — **ಉಡುಪಿ**
ಕೆ.ಆರ್.ರಾವ್ — **ಚಾಮರಾಜನಗರ**

ತಿಂಗಳ ವಿಶೇಷ

'ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಮಳೆಗಾಲ' ಶೀರ್ಷಿಕೆಯ ಬರಹ ರಾಜ್ಯದ ಕೆಲವೆಡೆ ಅಧಿಕ ಮಳೆಯಾಗಿರುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲೇ ಪ್ರಕಟಗೊಂಡಿದ್ದು ವಿಶೇಷ. ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಬರಬಹುದಾದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಉಪಚಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿದ್ದಕ್ಕೆ ಅಭಿವಂದನೆಗಳು.

ವಿನೋದ ಹೂಗಾರ — **ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ**
ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನ ತಡಸ — **ರಾಯಭಾಗ**

ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕ ತೈಲಗಳು

ವಿವಿಧ ತೈಲಗಳು ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ವಹಿಸುವ ಪಾತ್ರಗಳ ಬಗ್ಗೆ



ನಿರೂಪಿಸಿದ್ದು ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಆಕರ್ಷಿಸುವಂತಿತ್ತು. ಗೃಹಿಣಿಯರು ತಮ್ಮ ಅನುಕೂಲಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಬರಹದಲ್ಲಿನ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಬಹುದು.

ಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ ಪಂಡಿತ — **ಬೆಂಗಳೂರು**
ಸಂತೋಷ ಆಚಾರ್ಯ — **ಬೀದರ**

ಸಾಕುಪ್ರಾಣಿಗಳ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ

ಸಾಕುಪ್ರಾಣಿಗಳ ಬೇಕು ಬೇಡಗಳ ಮೇಲೆ ಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲುವಂತಿದ್ದ ಲೇಖನ ನನಗೆ ಬಹಳೇ ಹಿಡಿಸಿತು.

ಸರಸ್ವತಿ ಶಾನಭಾಗ — **ಮೈಸೂರು**

ಲೈಂಗಿಕಶಾಸ್ತ್ರ

ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಅದೆಷ್ಟೋ ತಪ್ಪುಕಲ್ಪನೆಗಳಿವೆ. ಅದನ್ನು ಮಾತನಾಡಿದರೇನೇ ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿ ನೋಡುವವರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಇಂಥ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾನವ ಸಹಜವಾದ ಈ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಬರಹ ಮಾಲಿಕೆಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿರುವುದು ಸ್ವಾಗತಾರ್ಹ.

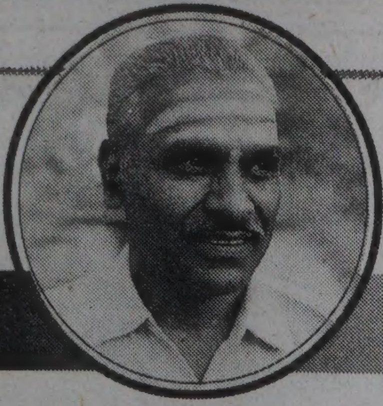
ಕೇಶವ ಸಾಗರ — **ಚಿಕ್ಕಮಗಳೂರು**
ಚಂದ್ರಶೇಖರ ಗುತ್ತಿ — **ಹಾವೇರಿ**

'ಜೀವನಾಡಿ' ಚಂದಾ ವಿವರ

ಅರ್ಧವಾರ್ಷಿಕ	60.00
ವಾರ್ಷಿಕ	110.00
ಎರಡು ವರ್ಷಕ್ಕೆ	210.00
ಮೂರು ವರ್ಷಕ್ಕೆ	300.00
ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಕ್ಕೆ	390.00
ಐದು ವರ್ಷಕ್ಕೆ	475.00
ಆಜೀವ ಸದಸ್ಯತ್ವ	1000.00

ಡಿಡಿಯನ್ನು ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಡಿಜಿಟಲ್ ಮೀಡಿಯಾ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಎಂಒ ಹಣವನ್ನು 'ಜೀವನಾಡಿ' ಹೆಸರಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಬಹುದು.

ವಿಳಾಸ : ಜೀವನಾಡಿ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ
ನಂ.122 ವೈ, 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್,
ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ್ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು-560 010.



ಜೀವಧಾರೆ

ಎರಡನೇ ಪ್ರಕಾರದ ಡಯಬಿಟಿಸ್-ನಿಜ ಸ್ಥಿತಿ ಏನು?

ನಾನು ಲುಧಿಯಾನಾ ಪಟ್ಟಣಕ್ಕೆ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಮ್ಮೇಳನಕ್ಕೆ ಹೋಗಿದ್ದೆ. ಅದು 12.2.2005 ರಂದು ಮುಕ್ತಾಯವಾಯಿತು. ಮುಂಬಯಿಯಿಂದ ಬೆಳಗಾವಿಗೆ ಮರಳಿ ಬರುತ್ತಿದ್ದೆ. ನಾನು ಕುಳಿತ ರೈಲು ಡಬ್ಬಿಯಲ್ಲಿ ಓರ್ವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕುಳಿತಿದ್ದ. ಜನರು ತನ್ನನ್ನು ಮಾತಾಡಿಸಬೇಕು, ನೋಡಬೇಕು ಎಂದು ತನ್ನ ಚಲನವಲನವನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದ. ಅವನ ಪ್ರಯತ್ನಕ್ಕೆ ಫಲ ಸಿಕ್ಕಿತು. ಅವನ ಎದುರಿಗಿದ್ದ ಓರ್ವ ತರುಣಿ ಅವನನ್ನು ಮಾತಾಡಿಸಿದಳು. ಅವನು ಖುಷಿ ಪಟ್ಟ. ಅವನ ಮಾತುಕತೆಗಳು ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಶ್ಚಿಯನ್ ಪಾದ್ರಿಗಳು ಸಂತೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತಾಡುವ ಧಾಟಿಯಾಗಿತ್ತು. ಇವನು ಮಾತಾಡುವಾಗ ಇನ್ನೋರ್ವನು ಬಂದು ಇವನಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದ.

ಇವನು ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳತೊಡಗಿದ. ಮನೆತನಸ್ಥಳಾದ ಗೃಹಣಿಯೊಬ್ಬಳಿಗೆ ಇವನು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯವರು ಕೊಟ್ಟ ವ್ಯಾಖ್ಯೆಯನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿದ. 2020 ವರ್ಷ ಬರುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಜಗತ್ತು ಹಲವಾರು ರೋಗಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು, ಎರಡನೇ ಪ್ರಕಾರದ ಡಯಬಿಟಿಸ್, ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರಗಳು ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ವಿವರಿಸಿದ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಅಲ್ಲಿ ಕುಳಿತವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ಭಯ ಹುಟ್ಟುವಂತೆ ಮಾಡಿದ. ಇದೆಲ್ಲಕ್ಕೂ ದೇಹದ ತೂಕವೇ ಕಾರಣವೆಂದು ಹೇಳಿದ. ಬೊಜ್ಜು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ದೊಡ್ಡ ವೈರಿ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದ.

ಮಾತಾಡುತ್ತ ಎರಡನೆಯ ಪ್ರಕಾರದ ಡಯಬಿಟಿಸ್‌ಗೆ ಬಂದ. ಈಗ ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿ ಆರು ಜನರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಡಯಬಿಟಿಸ್ ಇದೆ. ಅಂದಾಜು 2020 ರಲ್ಲಿ ಎರಡನೆಯ ಪ್ರಕಾರದ ಡಯಬಿಟಿಸ್‌ದ ಪ್ರಮಾಣ ಪ್ರತಿಶತ 20 ರಷ್ಟಾಗುವುದು. ಡಯಬಿಟಿಸ್ ರೋಗ, ಮಿದುಳು, ಕಣ್ಣು, ಹೃದಯ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಹಾಗೂ ಕೈಕಾಲುಗಳ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ತರುವುದು. ಆಗ ವ್ಯಕ್ತಿ ಬಹಳ ಬಳಲಬೇಕಾಗುವುದು. ಕಾರಣ ರೋಗವನ್ನು ಉಪಚರಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಪ್ರತಿಬಂಧಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ ಎಂದು ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿದ. ಇಷ್ಟಾದ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಪುಡಿಯನ್ನು ಹೊರತೆಗೆದ. ನನಗೆ ಅವನನ್ನು ನೋಡಿ ಅಚ್ಚರಿಯಾಯಿತು. ಇಂಥ ಜನರು ಮೊದಲು ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದು ತಮ್ಮ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಿ ಅದನ್ನು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಬರೆದು ಕೊಡಬೇಕೆಂದು ವಿನಂತಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ವೈದ್ಯರು ಅದನ್ನು ಪಾಲಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಈಗ ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ನೇರವಾಗಿ ಜನರನ್ನೇ ಹಿಡಿಯುತ್ತಿರುವರಲ್ಲ ಎನಿಸಿತು.

ನಾನು ಭೇಟಿಯಾದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಬಹುರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕಂಪನಿಯವನು. ಅವರ ಪುಡಿ 52 ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮಾರುತ್ತಿದೆಯಂತೆ. ವಿವರಣೆ ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು. ಸರಿಯಾಗಿತ್ತು.

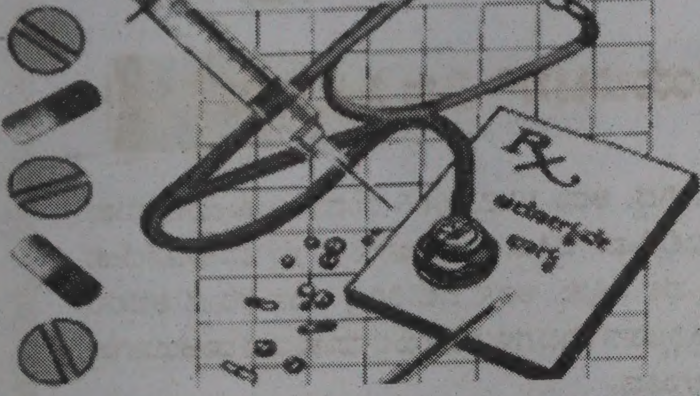
ಅವನು ಹೇಳಿದುದೆಲ್ಲ ಸರಿ ಎನ್ನೋಣ. ನನ್ನ ಮುಂದೆ ನಿಂತ ಪ್ರಶ್ನೆಯೆಂದರೆ ಎಲ್ಲ ಡಯಬಿಟಿಸ್ ಪರಿಣಿತರು ಡಯಬಿಟಿಸ್ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳುವರು. ಆದರೆ ಅದು ಹೆಚ್ಚಲು ಕಾರಣಗಳೇನು? ಎಂಬುದರ ಕಡೆಗೆ ಲಕ್ಷ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಜನಸಾಮಾನ್ಯರ ಆಹಾರ ಅಷ್ಟು ಸುಧಾರಿಸಿ ರೋಗವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದೇ? ಇಲ್ಲ ಆಹಾರದ ಪ್ರಭಾವ ಅಲ್ಲ. ಅದು ಕೇವಲ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲಿನ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಿ ಡಯಬಿಟಿಸ್ ಪ್ರಕಟವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವದೋ? ಇಲ್ಲವೆ ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಕೆಲವು ವಿಷಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಷಗಳು ಸ್ವಾದುಪಿಂಡವನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡಿ ರೋಗಬರುವಂತೆ ಮಾಡುವದೋ? ಇಲ್ಲ ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ನ್ಯೂನ್ಯತೆಗಳು ಕಂಡು ನ್ಯೂನ್ಯತೆ ಡಯಬಿಟಿಸ್ ಹೊರಬರುವಂತೆ ಮಾಡುವದೋ? ಯಾವುದೂ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿಲ್ಲ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ರೋಗ ಹೆಚ್ಚುವುದು ಎಂಬ ಮಾತು ಎಲ್ಲೂ ಕೇಳಿಬರುತ್ತಿಲ್ಲ. ಅವರ ವಿವರಣೆ, ಅವರು ಸಾಕಿದ ವೈದ್ಯರು ಕೊಡುವ ಅಂಕಿಸಂಖ್ಯೆ ಜನರನ್ನು ಹೆದರಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಇರುವವೋ? ಅಥವಾ ನಿಜವಾದ ಸಂಗತಿಯೋ? ಈ ಜನ ಡಯಬಿಟಿಸ್ ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಭೀತಿಯನ್ನು ಹರಡುತ್ತಿರುವರು ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಹೆದರಿಸಿ ತಮ್ಮ ಕಂಪನಿಗಳು ಮಾರುತ್ತಿರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಮಾರಾಟ ಹೆಚ್ಚಲಿ ಎಂದು ಅನಿಸುತ್ತದೆ.

ಈಗ ಭಾರತದ ಜನಸಂಖ್ಯೆ 100 ಕೋಟಿಯನ್ನು ದಾಟಿದೆ. ಇವರ ಹೇಳಿಕೆಯಂತೆ ಪ್ರತಿ ನೂರು ಜನರಲ್ಲಿ ರೋಗ 10 ರಿಂದ 15 ಜನರಿಗೆ ರೋಗ ಇದೆ. ಇದು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ಈಗ ಸದ್ಯ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಅಂದಾಜು 10 ರಿಂದ 15 ಕೋಟಿ ಡಯಬಿಟಿಸ್ ರೋಗಿಗಳಿದ್ದಾರೆ ಎಂದಾಯಿತು. ಸದ್ಯದ ಈ 10-15 ಕೋಟಿ ಜನರಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಜನ ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಮದ್ದು ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಎಷ್ಟು ಜನರಲ್ಲಿ ರೋಗ ತೊಂದರೆ ತಂದಿದೆ? ವಿಚಿತ್ರ ಎನಿಸುತ್ತಿದೆ. ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಜನ ಈ ರೋಗದ ಉಪಚಾರಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ? ಎಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ನೀವು ಔಷಧ ಕೊಡಲು ಸಾಧ್ಯ?

ಎಷ್ಟು ಜನ ಡಯಬಿಟಿಸ್ ಮೆಲಿಟಸ್‌ದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತಾರೆ? ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ವಿಚಾರಿಸಿದರೆ ನಾವು ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿಲ್ಲ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ರೋಗವನ್ನು ನಾವು ಪ್ರತಿಬಂಧಿಸಲೇಬೇಕು. ಚಾಲ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದ ಮದ್ದುಗಳನ್ನು ದೇಶದಿಂದ ಹೊರ ಹಾಕಬೇಕು. ಪ್ರತಿಶತ ಇಷ್ಟು ಜನ ಬಳಲಬಹುದು ಎಂದು ಹೇಳುವುದೇ ದೊಡ್ಡ ಸಂಗತಿಯಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ಪ್ರತಿಬಂಧಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ.

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು



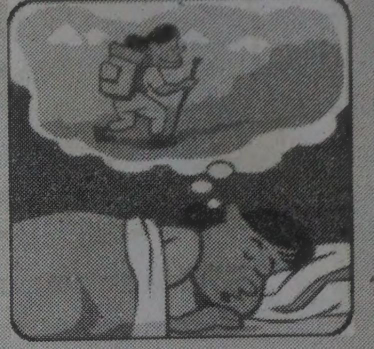
ಫಾಸ್ಟ್‌ಫುಡ್‌ನಿಂದ ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿ ಕೊರತೆ !



ಮಹಾನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾದ ಯಾಂತ್ರಿಕ ಜೀವನಶೈಲಿ, ಆಹಾರ-ವಿಹಾರ ವಿಧಾನಗಳಿಂದಾಗಿ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಅವಧಿಗಿಂತ ಮೊದಲೇ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಮತ್ತು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ಕೊರತೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಲಿದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಬದಲಾದ ಶೈಲಿಯಿಂದ ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿಯೂ ಕುಂದುತ್ತಿದೆ. ಇಂಥ ಅವಸ್ಥೆಯನ್ನು 'ಎಂಡ್ರೊಪಾಜ್' ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ. ಶೇ.30ರಷ್ಟು ಜನರಲ್ಲಿ ಇಂಥ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಪ್ರಕಟಗೊಂಡಿವೆ. ಔಷಧ ಕಂಪನಿ ಆರ್ಗನಾನ್ ಇಂಡಿಯಾ ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿ ಅಧ್ಯಯನ ವರದಿಯನ್ನು 'ದಿ ಮಿಲೇನಿಯಮ್ ಮೆನ್'ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಿದೆ.

ವರದಿ ಹೇಳುವಂತೆ ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ವೃತ್ತಿನಿರತರಲ್ಲಿ 40ರಿಂದ 60 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಆತಂಕ, ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿಯ ಕೊರತೆ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯ ಕುಂದುವಿಕೆ, ಚಂಚಲತೆ, ಅಲ್ಪ ರಕ್ತತೆ, ಶುಕ್ರಾಣುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಕೊರತೆ, ಲೈಂಗಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ಅನಾಸಕ್ತಿ ಮೊದಲಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಗೋಚರವಾಗಿವೆ. ವೃತ್ತಿನಿರತ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು 45 ರಿಂದ 50 ವರ್ಷ ವಯೋಮಿತಿಯವರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಮಹಿಳೆಯರ ಇಂಥ ಲಕ್ಷಣವನ್ನು 'ಮೆನೊಪಾಜ್' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ವರದಿಯಲ್ಲಿ ಡಾ.ರಾಜೇಶ್ ತ[illegible]ಪಾ ಮತ್ತು ಆರ್ಗನಾನ್‌ನ ಇಂಟರ್‌ನ್ಯಾಶನಲ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ನಿರ್ದೇಶಕ ಪಾಲ್‌ಗಟ್ರ್ಸ್ ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಂತೆ ಪುರುಷರ ಈ ಎಂಡ್ರೊಪಾಜ್ ಅವಸ್ಥೆಯು ತ್ವಚೆ, ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ, ಮಸ್ತಿಷ್ಕ, ಕಿಡ್ನಿ, ಯಕೃತ್, ಬೆನ್ನೆಲುಬು ಮತ್ತು ಜನನಾಂಗದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಬೀರುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಮೇಲೆ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಕನಸುಗಳು ಆರೋಗ್ಯಸೂಚಕ !



ಕೆಲ ಕನಸುಗಳು ಭಾವಿ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯದ ಬೊರೊಮೀಟರ್ ಅಥವಾ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಆಗಲಿರುವ ಯಾವುದಾದರೂ ಕಾಯಿಲೆಯ ಸೂಚಕವೂ ಆಗಬಹುದೆಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಅಮೆರಿಕದ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಡಾ.ಆ್ಯಂಡ್ರೂ ವೀಲ್ ಹೇಳುವಂತೆ ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಸ್ನಾಯುತಂತ್ರವು (ನರ್ವಸ್ ಸಿಸ್ಟಮ್) ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಪರಿವರ್ತನೆಯುಂಟಾಗುವುದನ್ನು ಮೊದಲೇ ಅರಿತು ಜಾಗ್ರತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸ್ನಾಯುತಂತ್ರವು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿ ಚೇತನ ಮನಕ್ಕೆ ಪೂರ್ವಸೂಚನೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಕನಸುಗಳು ಅಚೇತನ ಮನಸ್ಸಿನ ಸಂಬಂಧವಿರುವುದರಿಂದ ಈ ಸಂಕೇತಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗಮನಿಸದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಆಗಲಾರದು. ಆದರೆ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಕನಸುಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣರೂಪದಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣವಾದ ವಿಧಾನ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಸ್ವಪ್ನ ಸಂಕೇತಗಳನ್ನು ಅಲ್ಲಗಳೆಯಲಾಗದು. ಮಹಿಳೆಯು ಯಾವುದಾದರೂ ಕಳಿತ ಹಣ್ಣಿನ ಅಥವಾ ಜಲವಾಸಿ ಜೀವತಂತುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕನಸು ಕಂಡರೆ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಅವಳು ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗುವ ಸಂಕೇತವದು.

ಮತ್ತೊಬ್ಬ ಅಮೇರಿಕನ್ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಪ್ರಕಾರ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಕಾರದ ದುಃಸ್ವಪ್ನ ಕಂಡಲ್ಲಿ ಅದು ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಮಧುಮೇಹದ ಸಂಕೇತವಿರಬಹುದು. ಅದರಂತೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಅಂಗದ ಕುರಿತು ಸ್ವಪ್ನ ಕಂಡು ಅದು ಆ ಅಂಗಕ್ಕೆ ಮುಂಬರುವ ಕಾಯಿಲೆಯ ಸೂಚನೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಆರಾಮ ಜೀವನಶೈಲಿ



ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾರಕ

ಬೇಕಾಬಿಟ್ಟಿ ಆರಾಮದಾಯಕ ಜೀವನಶೈಲಿ, ಮದ್ಯಪಾನ, ತಂಬಾಕು ಮತ್ತು ಫಾಸ್ಟ್‌ಫುಡ್‌ಗಳ ವ್ಯಾಮೋಹ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಮಾರಕ ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಈ ಅಧ್ಯಯನವು ಈ ನಾಲ್ಕು ಅಂಶಗಳಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಾವುಗಳು ಸಂಭವಿಸಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಪಡಿಸಿದೆ. ಈ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾವಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಮತ್ತು ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಲಾಯಿತು. ವರದಿಯ ಪ್ರಕಾರ ಅಸಹಜ ಸಾವುಗಳಲ್ಲಿ 3/4 ಸಾವಿನ ಪ್ರಮಾಣವು ಆರಾಮ ಜೀವನಶೈಲಿ, ತಂಬಾಕು, ಮದ್ಯಪಾನ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕರಿತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗಳು ಕಾರಣಿಕಗಳಾಗಿದ್ದವು. ಶೇ.40%ರಷ್ಟು ಸಾವಿಗೆ ಹೃದಯರೋಗ ಮತ್ತು ಹೃದಯ ಸ್ತಂಭನದಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಕಾರಣವಾಗಿದ್ದವು. ಈ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಮೇಲ್ಕಂಡ ನಾಲ್ಕು ಅಂಶಗಳ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆ ನಂತರದ ಅಸಹಜ ಮೃತ್ಯುವಿಗೆ ಮತ್ತೊಂದು ಬಹುದೊಡ್ಡ ಕಾರಣ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಶ್ವಾಸನಾಳದ ರೋಗ, ಸ್ನಾಯುಮಂಡಲದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು. ಇವುಗಳಿಗೂ ಮೇಲ್ಕಂಡ ನಾಲ್ಕು ಕಾರಣಿಕಗಳೇ ಆಗಿವೆ. ವರದಿ ಹೇಳುವಂತೆ ಸ್ಥೂಲಕಾಯಕ್ಕೆ ಸಂಸ್ಕರಿತ ಆಹಾರ, ಮದ್ಯಸೇವನೆಯಂಥ ಹವ್ಯಾಸಗಳಾಗಿವೆ.

ಕಣ್ಣಿನ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಆಧುನಿಕ ವಿಧಾನ

ಕಣ್ಣಿನ ಮೊತಿಬಿಂದು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಕ್ರಾಂತಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವೊಂದನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ವಿಕಸಿಸಿದ್ದು ಇದರ ಹೆಸರು 'ಫೆಕೊಯಿಮಲ್ಸಿಫಿಕೆಶನ್'.

ಈ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ 3 ಮಿ.ಮೀ.ನ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಕಡ್ಡಿಯನ್ನು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಅಳವಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಫೆಕೊ ಯಂತ್ರದ ಸೂಚಿ ಒಳಕ್ಕೆ ಹೋಗಲು ಅನುವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸೂಚಿಯಂತ್ರದ ಮೂಲಕ ಮೊತಿಯಾ ಬಿಂದುವಿನಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತವಾದ ಲೆನ್ಸ್‌ನ ಒಳಭಾಗ ಹೋಗಿ ಅದನ್ನು ಅಲ್ಲಿಯೇ ಚೂರುಚೂರಾಗಿಸಿ ಕಣ್ಣಿನ ಹೊರಗೆಳೆದು ತರುತ್ತದೆ.

ಇದರ ವಿಶೇಷ ಲಾಭವೆಂದರೆ ರೋಗಿಗೆ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮರುದಿನವೇ ಎಲ್ಲ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ದೃಷ್ಟಿಗೋಚರವಾಗುವುದು. ಈ ವಿಧಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಲಗತ್ತಿಸಲಾರರು. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ರೋಗಿ ಮುಕ್ತ. ಒಂದು ದಿನದ ನಂತರ ರೋಗಿಯು ತನ್ನ ದೈನಂದಿನ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಹಿಂತಿರುಗಬಹುದು. ಎರಡು ವಾರದ ನಂತರ ಅವನಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ನಂಬರಿನ ಕನ್ನಡಕದ ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಯಿಂದ ಏಡ್ಸ್ ನಿರೋಧಕ ಔಷಧಿ



ಜಗತ್ತಿಗೆ ಮಹಾಮಾರಿಯಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿರುವ ಏಡ್ಸ್‌ನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ತರಲು ಜಾಗತಿಕ ಪ್ರಯತ್ನ ನಡೆದಿದ್ದರೆ ಅತ್ತ ಚೀನಾದಲ್ಲಿ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳಿಂದ ಔಷಧವನ್ನು ತಯಾರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಚೀನಿ ಮತ್ತು ಥೈಲೆಂಡ್ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಸಂಯುಕ್ತ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಈ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಯಾದರು. ಈ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಲಾದ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಿಗಳ ಮೇಲೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲಾಗಿ ಶೇ.89ರಷ್ಟು ಸಫಲತೆ ದೊರೆತಿದೆ. ಚೀನದ ಕುನ್‌ಮಿಂಗ್ ಇನ್ಸ್‌ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಬಾಟನಿಯ ಥಾಯ್ ವಿಶೇಷಜ್ಞರ ಸಹಯೋಗದಲ್ಲಿ ತಯಾರಾದ ಈ ಔಷಧೀಯ ಹೆಸರು 'ಎಸ್‌ಎಚ್'. ಕೇಂದ್ರದ ವಿಶೇಷಜ್ಞ ಗೆನ್ ಫಾನ್ ಯು ಆನ್ ಹೇಳುವಂತೆ ಥಾಯ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ 120 ರೋಗಿಗಳ ಮೇಲೆ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆ ಕೈಗೊಳ್ಳಲಾಗಿದ್ದು ಈ ಔಷಧಿಯು ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಏಡ್ಸ್ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುವಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸಬಲ್ಲುದು.

ಘಾತಕವಾಗಬಹುದು ಶೀತ-ನೆಗಡಿ!

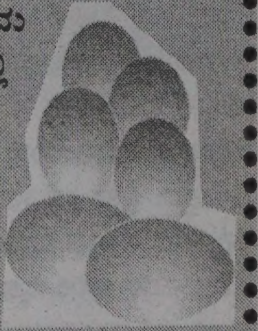
ಶೀತ, ನೆಗಡಿಯನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯ ರೋಗವೆಂದು ಉಪೇಕ್ಷಿಸದಿರಿ. ಇದು ಘಾತಕವಾಗಿಯೂ ಪರಿಣಮಿಸಬಹುದು ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಎಚ್ಚರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಶೋಧವೊಂದು ಈ ಅಂಶ ಗುರುತಿಸಿದೆ.

ಶೀತ-ನೆಗಡಿಯಿಂದಾಗುವ ಜ್ವರದಲ್ಲಿಯೂ ಜನರು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ತೆರಳಿ ಬಹುದೊಡ್ಡ ತಾಪತ್ರಯವನ್ನು ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಹೃದಯದ ಮೇಲೆ ಅನವಶ್ಯಕ ಒತ್ತಡ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಸ್ಥಿತಿ ಮುಂದುವರೆದಂತೆ ಕೊರೊನರಿ ಹೃದ್ಧಯ ರೋಗವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿತ ವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯಕಾಯಿಲೆ ಪ್ರಾಣ ಘಾತಕವಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಅಂಶದ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕಾಗಿ ಹತ್ತು ಸಾವಿರ .ಜನರನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲಾಯಿತು. ಅವರೆಲ್ಲ ಶೀತ, ನೆಗಡಿ ಇದ್ದರೂ ತಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ತೆರಳಿದವರು. ಇಂತಹವರಲ್ಲಿ ಇತರರಿಗಿಂತಲೂ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಶೇ.50%ರಷ್ಟು ಹೃದಯರೋಗದ ಸಂಭವನೀಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸದೇ ಇರುವವರು ಗಂಭೀರ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಶೀತ-ನೆಗಡಿಗಳಿಗೂ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ ಸೂಕ್ತ ಔಷಧೋಪಚಾರ ಮಾಡಬೇಕು. ಶೀತ-ನೆಗಡಿ ಇದ್ದಾಗ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ರೋಗಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಅದು ಸುತ್ತಲ ಸಹಚರ ಜನರಿಗೂ ಪ್ರಭಾವಿತವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಂಕ್ರಮಿತ ವೇಗವಾಗಿ ಚಲಿಸುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳ ಪರಿಣಾಮ ಇತರರಿಗೂ ತಟ್ಟುತ್ತದೆ.

ತೂಕ ಇಳಿಸಬೇಕೆ? ಮೊಟ್ಟೆ ತಿನ್ನಿ



ಬೆಳಗಿನ ಉಪಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವ ಮೊಟ್ಟೆಯು ಹೆಚ್ಚು ಲಾಭಕರ. ಇದು ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯ ನೀಡುತ್ತದೆ, ಬೇಗ ಹಸಿವೆಯಾಗದು. ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಶೋಧವೊಂದು ಇದನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದ್ದು ಬೆಳಗಿನ ಉಪಹಾರದಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟೆ (ಟೋಸ್ಟ್ ಮತ್ತು ಜೆಲ್ಲಿ ಸಹಿತ) ಸೇವಿಸಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಭೋಜನದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದ ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಅಂಶವನ್ನು ಗಮನಿಸಿದೆ. ಬೆಳಗಿನ ಜಾವ ಉಪಹಾರದಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಮ್, ಬೆಣ್ಣೆ-ಯೋಗರ್ಟ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿದವರು ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಾ ತಿಂದು ತೇಗಿದರು.

ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದಿದ್ದೇನೆಂದರೆ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್, ಪ್ರೊಟೀನ್, ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಅಥವಾ ಕೊಬ್ಬುಗಳಿಂದ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟೆಯ ಪಾತ್ರ ಮಹತ್ವದ್ದೆಂದು.

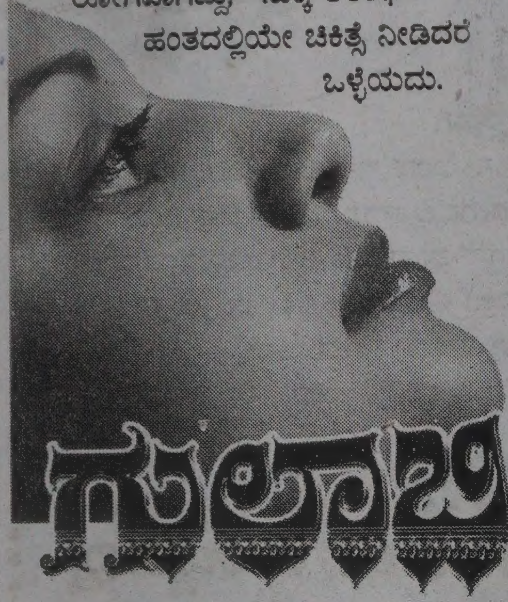
ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹ ಪೀಡಿತರಾಗದ ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲೂ ಪ್ರಯೋಗ ನಡೆಸಲಾಯಿತು. ಅವರ ಬಾಡಿ ಮಾಸ್ ಇಂಡೆಕ್ಸ್ (ಬಿಎಮ್‌ಐ) 25 ರಿಂದ 35 ಇದ್ದು ಅವರೆಲ್ಲ ಆ ವಯೋಮಿತಿಯವರಲ್ಲಿರುವ ಆವಶ್ಯಕ ತೂಕಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಥೂಲಕಾಯವುಳ್ಳವರಾಗಿದ್ದರು. ಬಿಎಂಐ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶವನ್ನು ಗುರುತಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕ.

ಈ ಮಹಿಳೆಯರ ದಿನ ಹೊತ್ತಿನ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮೇಲೆ ಗಮನವಿರಿಸಲಾಯಿತು. ಮೊಟ್ಟೆ ಸೇವಿಸಿದ ಮಹಿಳೆಯರು ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ತೃಪ್ತರಾದದ್ದು ಹಾಗೂ ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಆಹಾರ ಕಡಿಮೆ ಸೇವಿಸಿದ್ದು ತಿಳಿಯಿತು.

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಂತೆ ಉಪಹಾರದಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವವರು ದಿನವಿಡೀ 1861 ಕ್ಯಾಲರಿ ಪಡೆದಿದ್ದರೆ ಇತರ ಪ್ರಕಾರದ ಉಪಹಾರ ಸೇವಿಸುವವರು 1034 ಕ್ಯಾಲರಿ ಹೊಂದಿದ್ದರು.

ಗುಲಾಬಿ ಕೆನ್ನೆಯ ಕಪ್ಪು ಮುಖ

ಗುಲಾಬಿ ಕೆನ್ನೆಗಳು ಎಂಥವರಿಗಾದರೂ ಆಕರ್ಷಣೆಯ ಕೇಂದ್ರವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಕೆನ್ನೆಗಳ ಈ ಗುಲಾಬಿತನ ಹಲವು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಹಾಗೆಯೇ ಉಳಿದುಬಿಟ್ಟರೆ ಅದು ಯಾವುದೋ ಅಪಾಯದ ಗಂಟೆಯೂ ಆಗಬಹುದು. ವಾಸ್ತವ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ ಇದು ಒಂದು ತೆರನಾದ ಚರ್ಮ ರೋಗವಾಗಿದ್ದು, ಇದಕ್ಕೆ ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.





ಸ್ಮಿತಾ ಅನುದಿನವೂ ಜಿಮ್‌ಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾಳೆ. ಜಿಮ್‌ನಿಂದ ಮರಳಿ ಬಂದಾಗ ಅವಳಿಗೆ ಏನೋ ಆನಂದಾನುಭೂತಿ. ಇದಕ್ಕೂ ಮಹತ್ವದ ಸಂಗತಿ ಎಂದರೆ ಜಿಮ್‌ನಿಂದ ಮರಳಿದಾಗ ಅವಳ ಕೆನ್ನೆಗಳ ಮೇಲೆ ಗುಲಾಬಿ ವರ್ಣ ಚಿಮ್ಮಿದಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಸ್ಮಿತಾ ಕನ್ನಡಿಯಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಗುಲಾಬಿ ಕೆನ್ನೆಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಬಹಳ ಆನಂದ ಪಡುತ್ತಾಳೆ. ಕೆಲ ದಿನಗಳ ಬಳಿಕ ಸ್ಮಿತಾಳಿಗೆ ಕೆನ್ನೆಗಳ ಗುಲಾಬಿ ವರ್ಣ ಗೆರೆ ಮೂಡಿದಂತೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಅವಳು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದಂತೆ ಅದು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ಕಂಗಾಲಾಗಿ ಅವಳು ವೈದ್ಯರಿಂದ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಬೇಕಾಗಿ ಬಂತು.

ವೈದ್ಯರು ಅವಳನ್ನು ತಪಾಸಿಸಿ, ಅದು ರೋಜೆಶಿಯ ಎಂಬ ತೊಂದರೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದಾಗ ಅವಳಿಗೆ ಅಚ್ಚರಿ. ರೋಜೆಶಿಯ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ತೊಂದರೆ, ಇದರಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಭಾವಿತವಾಗುವ ಭಾಗಗಳೆಂದರೆ ಮೂಗು, ಕೆನ್ನೆ, ಗದ್ದ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಇದು ಕುತ್ತಿಗೆ ಹಾಗೂ ಹಣೆ ಮುಂತಾದ ಭಾಗಗಳಿಗೂ ವ್ಯಾಪಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ರೋಜೆಶಿಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯದಿದ್ದರೆ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಮೊಡವೆ-ಬೊಕ್ಕೆಯಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಇದು ನಿಮಗೆ ದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದಲ್ಲದೆ ಮುಖದ ಸೌಂದರ್ಯ ಮಾಸುವ ಕಾರಣದಿಂದ ನಿಮಗೆ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿಯೂ ಹಿಂಸೆ ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗಿ ಬರಬಹುದು. ರೋಜೆಶಿಯದ ಕೆಲವೊಂದು ರೋಗಿಗಳ ಕಣ್ಣುಗಳು ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾಗುತ್ತವೆ.

ಚರ್ಮ ರೋಗ ತಜ್ಞೆ ಡಾ.ಮಾಳವಿಕಾ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ, ರೋಜೆಶಿಯಾ ಸ್ತ್ರೀ ಹಾಗೂ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಸಮಾನ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ವಯಸ್ಸಿನ 3ನೇ ದಶಕದಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಮೂವತ್ತರ ಆಸುಪಾಸಿನಲ್ಲಿ ಜನ ಇದರ ತೊಂದರೆಗೆ ಸಿಲುಕುತ್ತಾರೆ. ತ್ವಚೆಯ ಗುಲಾಬಿತನ ಹಾಗೂ ರೋಜೆಶಿಯ ನಡುವಣ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವುದು ಸುಲಭ. ಹೆಚ್ಚು ಬೆಳ್ಳಗೆ-ಕೆಂಪಗೆ ತ್ವಚೆ ಹೊಂದಿದ ಮಹಿಳೆಯರ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಸದಾ ಗುಲಾಬಿತನ ಗೋಚರವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ವೇಳೆ ಇದು ಸಾಧಾರಣ ಗುಲಾಬಿತನ ಆಗಿದ್ದರೆ ಅದು ಒಂದೆರಡು ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ತಂತಾನೇ ದೂರಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ತ್ವಚೆ ಮತ್ತೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ಗುಲಾಬಿತನ ಗೆರೆಯಂತೆ ಬದಲಾಗುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದು ರೋಜೆಶಿಯ ಎಂದೇ ತಿಳಿಯಬೇಕು.

ಮೊದಲ ಹಂತ

ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಗೆರೆಗಳು ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಗುಲಾಬಿತನ ನಿವಾರಣೆಯಾಗಲು ಸಾಮಾನ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ತಗಲುತ್ತದೆ.

ಎರಡನೆಯ ಹಂತ

ಈ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಕೆನ್ನೆ ಹಾಗೂ ಹಣೆಯ ಮೇಲೆ ಕೆಂಪು ಪ್ಯಾಚಸ್‌ಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ತ್ವಚೆಯ ಮೇಲೆ ಮೊಡವೆಗಳು ಏಳುತ್ತಿರುವಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಹೀಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬಿಗಡಾಯಿಸುತ್ತಿದೆ ಎಂದರ್ಥ. ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡು ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವ ಆವಶ್ಯಕತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಮೂರನೇ ಹಂತ

ಅಂತಿಮ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮುಖ ಕೆಂಪು ಕೆಂಪಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಆ ಬಳಿಕ ತ್ವಚೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ಯಾಚಸ್ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.

ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

- ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಅಲಕ್ಷ ಬೇಡ. ತ್ವಚಾತಜ್ಞರನ್ನು ಭೆಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ.
- ನಿಮ್ಮ ತ್ವಚೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಿ.
- ಸನ್‌ಸ್ಕ್ರೀನನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ.
- ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ರೋಜೆಶಿಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಹದಗೆಡಿಸುತ್ತದೆ.

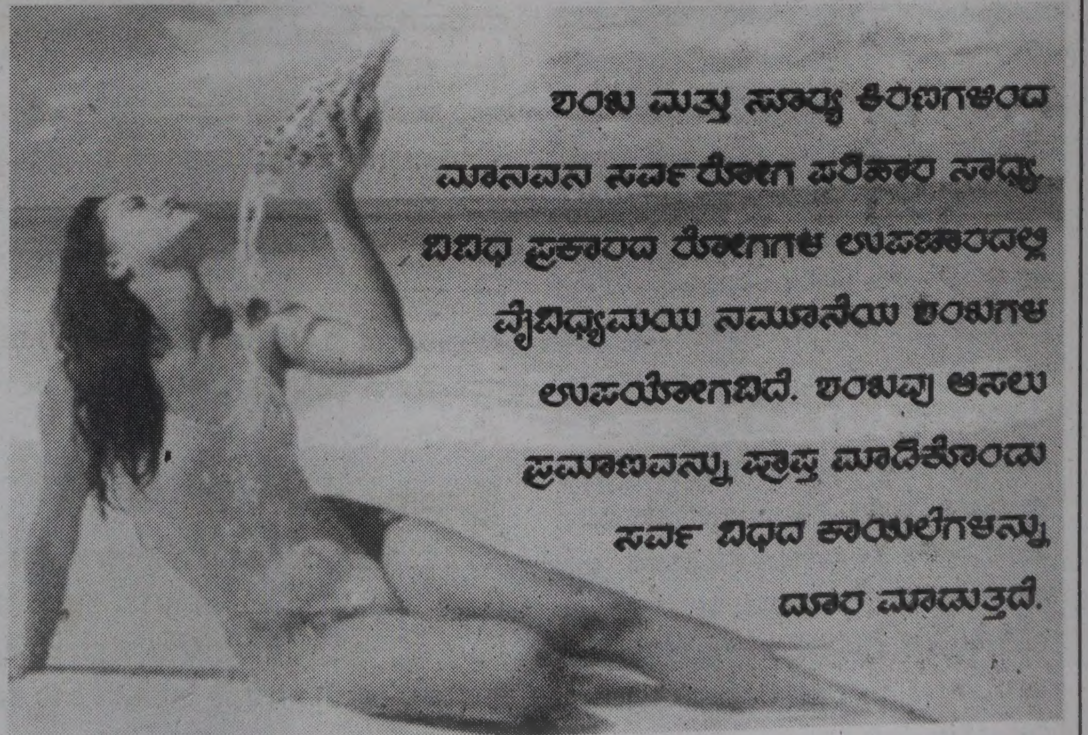
ಆಧುನಿಕ ಜೀವನಶೈಲಿಗೆ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಕೊಡುಗೆ

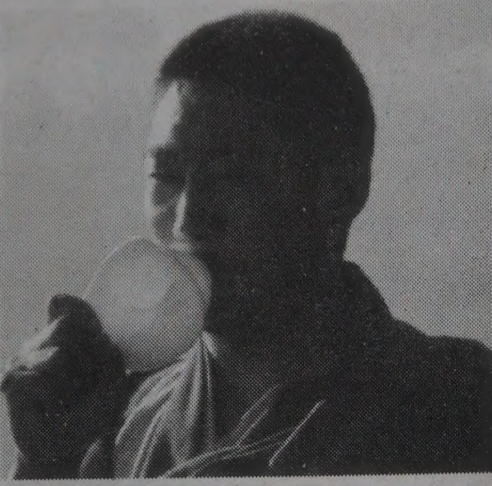
ಶಂಖ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿ



ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಶಂಖದ ಉಪಯೋಗದ ಕುರಿತು ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ವಿಸ್ತೃತ ಅಧ್ಯಯನ ಕೈಗೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ವಾಯುಪ್ರದೂಷಣೆಯು ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ವಿಪರೀತ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತಿದೆ. ಮಾನವ ಯಾವುದೇ ಕಾಲಕ್ಕೂ ಹಲವಾರು ರೋಗಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗಬಹುದು. ಶಂಖದ ಉಪಯೋಗದಿಂದ ದೂಷಿತ ವಾತಾವರಣದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಹೃದಯ, ಮೂತ್ರಕೋಶ, ಪುಪ್ಪುಸ, ಭೇದಿ, ಮಾನಸಿಕ ರೋಗ, ಕಾಮಾಲೆ, ಮಧುಮೇಹ ಮೊದಲಾದ ರೋಗಗಳನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೊಳಪಡಿಸಿ ಉಪಚರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂದು ಅವಿರತ ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಶೋಧ ಸಂಸ್ಥಾನವು ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ನಿರತವಾಗಿದೆ. ಶಂಖ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ರೋಗ ನಿದಾನದ ಜೊತೆ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯೂ ಸಾಧ್ಯ. ಶಂಖ ಮತ್ತು ಸೂರ್ಯಕಿರಣಗಳಿಂದ ಮಾನವನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಾಯಿಲೆಗೂ ಪರಿಹಾರವಿದೆ. ವಿವಿಧ ಪ್ರಕಾರದ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಅನೇಕ ಪ್ರಕಾರದ ಶಂಖಗಳಿದ್ದು ಇವು ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕಿರುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೆಂದರೆ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ, ಧೈರ್ಯ, ಆಸಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಶಂಖ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪದ್ಧತಿಗಳ ನಿಯಮ ಪಾಲನೆ.

ಶಂಖದಲ್ಲಿ ನೂರಕ್ಕೆ ನೂರು ಪ್ರತಿಶತ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಇರುತ್ತದೆ. ಸಮುದ್ರಮಂಥನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ದೇವತೆ ಮತ್ತು ದಾನವರು ಸಾಗರ ಮಥಿಸಿದಾಗ 14 ರತ್ನಗಳ ಸರಣಿಯಲ್ಲಿ ಲಕ್ಷ್ಮಿ ನಂತರ ಪ್ರಾದುರ್ಭವವಾದ





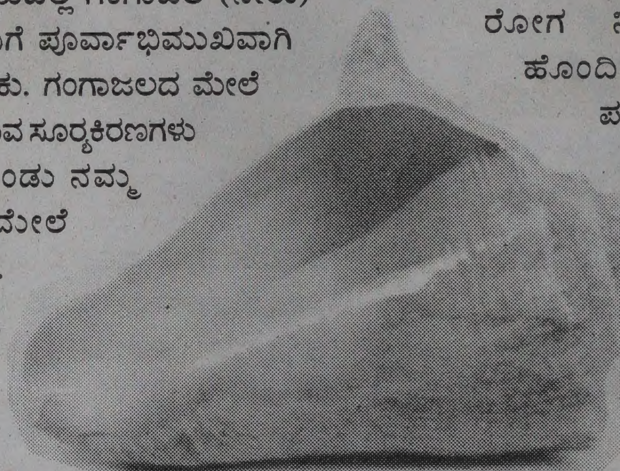
ಶಂಖವು ಜಲತತ್ವ ಹೊಂದಿದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಧ್ವನಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಆಕಾಶ ತತ್ವವೂ ಹೌದು. ಏಕೆಂದರೆ ಧ್ವನಿಯ ಜನನವು ಆಕಾಶದಿಂದಾಗಿದೆ. ವಾಯುವಿನಿಂದ ಧ್ವನಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವುದರಿಂದ ಇದು ವಾಯುತತ್ವ ಕೂಡ. ಸೂರ್ಯಕಿರಣದಲ್ಲಿ ಸಪ್ತರಂಗಗಳ ಮಿಶ್ರಣವಿರುವುದರಿಂದ ಶಂಖದಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ಅದನ್ನು 2 ಗಂಟೆ 20 ನಿಮಿಷ ಸೂರ್ಯಕಿರಣಗಳು ಬೀಳುವಂತೆ ಇಟ್ಟಲ್ಲಿ ಅದರಲ್ಲಿನ ಜಲದಲ್ಲಿ ರೋಗ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯ ಕ್ಷಮತೆಯು ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಮ್‌ಯುಕ್ತ ಶಂಖದಲ್ಲಿ ಗಂಗಾಜಲ ಮತ್ತು ಸೂರ್ಯರಶ್ಮಿಗಳ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಶಕ್ತಿಯಿಂದಾಗಿ ಅಲ್ಟ್ರಾವಯಲೆಟ್ ಕೂಡ ಮಿಶ್ರಣಗೊಂಡು ರೋಗವನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸೂರ್ಯಕಿರಣಗಳ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ನಾವು ತಕ್ಷಣವೇ ಸ್ಪಂದಿಸಬಲ್ಲೆವು. ಮೋಡಚ್ಛಾದಿತ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಜಡತ್ವ ತುಂಬಿರುತ್ತದೆ. ಸೂರ್ಯ ಪ್ರಕಾಶದ ದಿನದಲ್ಲಿ ನಾವು ಚೈತನ್ಯಶೀಲರಾಗಿರುತ್ತೇವೆ. ಹೇಗೆ ಸೂರ್ಯಕಿರಣಗಳ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಪ್ರಭಾವವು ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಉಂಟಾಗುವುದೋ ಅದೇ ರೀತಿ ಬಣ್ಣಗಳ ಪ್ರಭಾವವು ನಮ್ಮ ಶರೀರ, ಮನದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಶಂಖ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ ಆಧಾರವೇ ಸೂರ್ಯಕಿರಣಗಳು. ಇಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯ ಕಿರಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಸೂರ್ಯಕಿರಣಗಳು ಸಪ್ತವರ್ಣಗಳ ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಸೋಜಿಗ. ಮಳೆಗಾಲದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ ಕಾಮನಬಿಲ್ಲು ಕಂಡಿರಬಹುದು. ಸೂರ್ಯಕಿರಣಗಳ ಜೊತೆ ಶಂಖದ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಯಲ್ಲಿ 'ಆ್ಯಂಟಿ ಬಯಟಿಕ್'ನಂತೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ವಿಶಾಲ ಸಮುದ್ರದ ಮೇಲೆ ಸೂರ್ಯ ಕಿರಣಗಳು ಬಿದ್ದಾಗ ಸಾಗರ ಜಲ ನೀಲಿಬಣ್ಣವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುತ್ತದೆ. ಪರಿವರ್ತನೆಯ ಕಾರಣ ಅಧಿಕ ನೀಲಿಬಣ್ಣವನ್ನು ಸಾಗರ ಅವಶೋಷಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಸಾಗರದ ನೀರಿನ ಬಣ್ಣ ನೀಲಿ.

ಸಾಗರತಳದ ಶಂಖ, ಚಿಪ್ಪು, ಜಲಸಸ್ಯ ಸಂಪತ್ತಿನಿಂದಾಗಿ ಅದರ ಬಣ್ಣ ಮತ್ತಷ್ಟು ಗಾಢನೀಲವಾಗುವುದು. ಹೀಗೆ ಶಂಖದಲ್ಲಿಟ್ಟ ಗಂಗಾಜಲವು ಸಪ್ತವರ್ಣಗಳ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಸಂಚಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಮಸ್ತ ಚರಾಚರಗಳಲ್ಲಿ ಜೀವ ಕಾರಣಿಕವೇ ಸೂರ್ಯ.

ಸೂರ್ಯನ ಪ್ರಾಣದಾನ ಕಿರಣಗಳು ನಮಗೆ ಶಕ್ತಿ ನೀಡುವುದು. ನಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸೂರ್ಯಕಿರಣಗಳಿಂದ ಬಲ ದೊರೆವುದು. ಸೂರ್ಯನಿಂದ ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಡಿ' ಅತ್ಯಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಆಯುರ್ವೇದ, ಅಥರ್ವವೇದ ಮತ್ತು ಉಪವೇದಗಳಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯಕಿರಣಗಳಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ವರ್ಣನೆಯಿದೆ.

ಶಂಖ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ರೋಗಗಳ ನಿರ್ಮೂಲನೆ

ಮನೋರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಂದು ಸರಳ ಪರಿಹಾರ ಇಲ್ಲಿದೆ. ಬೆಳಗಿನ ದಿನನಿತ್ಯ ಕರ್ಮದ ನಂತರ ಸ್ನಾನಾದಿಗಳಿಂದ ಶುಚಿರ್ಭೂತರಾಗಿ, ಗೊಮುಖಿ ಶಂಖದಲ್ಲಿ ಗಂಗಾಜಲ (ನೀರು) ತುಂಬಿ ಸೂರ್ಯನಿಗೆ ಪೂರ್ವಾಭಿಮುಖವಾಗಿ ಅರ್ಘ್ಯ ಬಿಡಬೇಕು. ಗಂಗಾಜಲದ ಮೇಲೆ ನೇರವಾಗಿ ಬೀಳುವ ಸೂರ್ಯಕಿರಣಗಳು ಪ್ರತಿಫಲಿತಗೊಂಡು ನಮ್ಮ ನೇತ್ರಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವಿಸುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ವಿಕಾರಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಕನಿಷ್ಠ 5 ಬಾರಿ ಶಂಖೋದಕ ಜಲದಿಂದ ಸೂರ್ಯನಿಗೆ ಅರ್ಘ್ಯ ಬಿಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಶಂಖವು ಮನೋಕಾಮನೆಯನ್ನು ಸಂತೃಪ್ತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಇಚ್ಛೆಗಳು ಈಡೇರದಿದ್ದರೆ ಮಾನಸಿಕ ವಿಕಾರಗಳು ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುತ್ತವೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆತಂಕ, ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ದೂರಮಾಡಲು ಪ್ರಭಾವಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇದು. ರೋಗ ಮುಕ್ತಿಗಾಗಿ ಗಂಗಾಜಲವನ್ನೇ ಜಾರಿಗೆ ತರಬೇಕು.



ಗಂಗಾ ಜಲವೇ ಅವಶ್ಯಕ ಏಕೆ?

ಹಿಮಾಲಯ ಪರ್ವತ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳ ಸ್ವರ್ಗ. ಹಿಮಾಲಯ ಪರ್ವತ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಂದ ಹರಿಯುವ ಗಂಗಾನದಿ ಹರಿದ್ವಾರದವರೆಗಿನ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಅಮೂಲ್ಯ ವನಸ್ಪತಿಗಳನ್ನು ಅರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಹಿಮಕರಗಿಸಿ ಸಾಗಿಬರುವುದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಗಂಗಾಜಲವನ್ನು ಅಮೃತ ಸಮಾನ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಗಂಗಾಜಲವು ಎಂದೂ ಕೆಡದು.

ಗೋಮುಖ ಶಂಖದಲ್ಲಿ ಗಂಗಾಜಲವನ್ನು ತುಂಬಿ ರೋಗದ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಯಾವ ಬಣ್ಣದ ನೀರು ತಯಾರಿಸಬೇಕೋ ಆ ಬಣ್ಣದ ಸೆಲೊಫಿನ್ ಕಾಗದವನ್ನು ಅದಕ್ಕೆ ಸುತ್ತಬೇಕು (ಬಾಯಿಮುಚ್ಚಳ) ಸೂರ್ಯಕಿರಣಗಳ ಪ್ರಭಾವವು ಶಂಖದ ಮೇಲೆ ಉಂಟಾಗಿ ಒಳಗಿನ ಗಂಗಾಲಜಲವೂ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೊಳಗಾಗುವುದು. ಮೂರರಿಂದ ಐದು ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ ಸೂರ್ಯಕಿರಣಗಳ ಪ್ರಕಾಶದಲ್ಲಿಡುವುದರಿಂದ ಶೇಕಡ ನೂರಕ್ಕೆ ನೂರು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಕಾರಣದಿಂದ ಗಂಗಾಜಲವು ಔಷಧಿಯ ರೂಪ ಪಡೆಯುವುದು. ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ತಾಮ್ರದ ಲೋಟದಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ರೋಗಿಗಳು ಸೇವಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. 12 ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ಶಂಖೋದಕ ಜಲವನ್ನು ಔಷಧಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಒಂದು ಬಾರಿ ಗಂಗಾಜಲವು ಔಷಧಿ ರೂಪ ಪಡೆದಲ್ಲಿ ಅದು 12 ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ ರೋಗ ನಿವಾರಣಾ ಶಕ್ತಿಯುನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಶಂಖಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಲಾಭಕಾರಿ. ಔಷಧಿಯುನ್ನು ಹೊರಗೆ ಪ್ರವಾಸಕ್ಕೆ ಹೊರಟಾಗ ಗಾಜಿನ ಶೀಶೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಹೋಗಬಹುದು. ಪ್ರವಾಸದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗಾಜಿನ ಶೀಶೆಯನ್ನು ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ಕಾಲ ಸೂರ್ಯಕಿರಣಗಳಿಗೆ ಒಡ್ಡುವಂತಿರ ಬೇಕು. ಆಗ ಅದರ ಶಕ್ತಿ ಮರುಕಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಉಪಯೋಗಕಾರಿ

ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯರನ್ನಾಗಿ, ಆರೋಗ್ಯಕಾಯರನ್ನಾಗಿಸುವುದು ತುಂಬಾ ಅವಶ್ಯಕ. ಶರೀರ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ, ಮೂಳೆಗಳ ಸದೃಢತೆ, ಬಲ ಅಗತ್ಯ. ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ, ಭವಿಷತ್ತಿನ ಶಾರೀರಿಕ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದಾಗಿ ಪಾರಾಗಲು ಗಂಗಾಜಲ-ಶಂಖದ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಿ ನೋಡಿ.

ನಿರೋಗಿಯಾಗಿ ದೀರ್ಘಾಯು ಹೊಂದಲು ಒಂದು ವಾರದ ಮಗುವಿನಿಂದ 18 ತಿಂಗಳ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ವಿಧಾನ : ಗೋಮುಖಿ ಶಂಖದಲ್ಲಿ ಗಂಗಾಜಲ ಮತ್ತು ರಾಮತುಳಸಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಸೂರ್ಯಕಿರಣಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೀಳುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿಡಬೇಕು. ಎರಡು ಗಂಟೆವರೆಗೆ ಸೂರ್ಯ ಕಿರಣಕ್ಕೊಡಿದಾಗ ಅದರಲ್ಲಿ (ಜಲ) ಶಂಖದ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮತ್ತು ಸೂರ್ಯಕಿರಣದಿಂದ ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಡಿ' ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂನಲ್ಲಿ ಮಿಳಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದು ಔಷಧಿಯ ರೂಪ. ಇದನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಕುಡಿಸಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳ ಸ್ನಾನಕ್ಕೂ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಜೊತೆಗೆ ಸಾಸಿವೆಎಣ್ಣೆಯಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಾಲಿಷ್ ಮಾಡಬಹುದು. ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ತೈಲದ ಮಾಲಿಷ್‌ನಿಂದಾಗಿ ಸೂರ್ಯಕಿರಣದ ಕೆಟ್ಟ ಪ್ರಭಾವವು ಚರ್ಮದ ಮೇಲಾಗದು. ತೈಲದ ಹೊಳಪಿಗೆ ಕಿರಣಗಳು ಪ್ರತಿಫಲಗೊಂಡು ಮರಳಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ, ಅಲ್ಟ್ರಾವಯಲೆಟ್ ಕಿರಣಗಳು ಮಾತ್ರ ಶರೀರವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತವೆ. ಶಂಖ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದಾಗಿ ಶರೀರ ಯಾವುದೇ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಈಡಾಗದು. ಈಗಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಮೂಳೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರದೆ ಮೆದುವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಹಸಿವು ಕಡಿಮೆ, ಇದರಿಂದಾಗಿ ಶಾರೀರಿಕ ವಿಕಾಸವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಇರಲಾರದು. ನಂತರ ಕೀಲುನೋವಿನ ರೋಗ ಉಂಟಾಗುವುದು. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕೀಲು/ಸಂಧಿರೋಗವು ಅತ್ಯಂತ ವೇಗವಾಗಿ ಹರಡುತ್ತಿದ್ದು ಶಂಖಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಇಂಥ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಹುದು.

ಗರ್ಭವತಿ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ

ಗರ್ಭವತಿಯರಾದ ಮೂರು ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಬಹುದು. ಇದು ಗರ್ಭವತಿಯರಿಗೆ ಬಹುಲಾಭಕಾರಿ. ದೊಡ್ಡ ಗಾತ್ರದ **ಮಾಯಾವತಿ ಶಂಖವನ್ನು** ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದರಲ್ಲಿ ಗಂಗಾಜಲ, ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ 3 ಗಂಟೆ ಇಡಬೇಕು. ನೀರು ಉಷ್ಣವಾದ ನಂತರ ತಾಮ್ರದ ಲೋಟದಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಗರ್ಭವತಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ವಾರಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಈ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಬೇಕು. ಪ್ರಸವ ತೊಂದರೆಯಲ್ಲಿ ಇದು ಲಾಭದಾಯಕ. ಇದರಿಂದ ಪ್ರಾಕೃತಿಕವಾಗಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಗರ್ಭವತಿ ಮಹಿಳೆಗೆ ಮತ್ತು ಉದರದಲ್ಲಿರುವ ಮಗುವಿಗೆ ತುಂಬಾ ಫಲಕಾರಿ ಯಾದುದು. ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲೂ ಗರ್ಭವತಿಯರಿಗೆ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ನೀಡುವರಾದರೂ ಶಂಖೋದಕ ಬಹುಪಾಲು ಒಳ್ಳೆಯದು. ನೈಸರ್ಗಿಕ ಶಂಖೋದಕದಿಂದ ಗರ್ಭಸ್ಥ



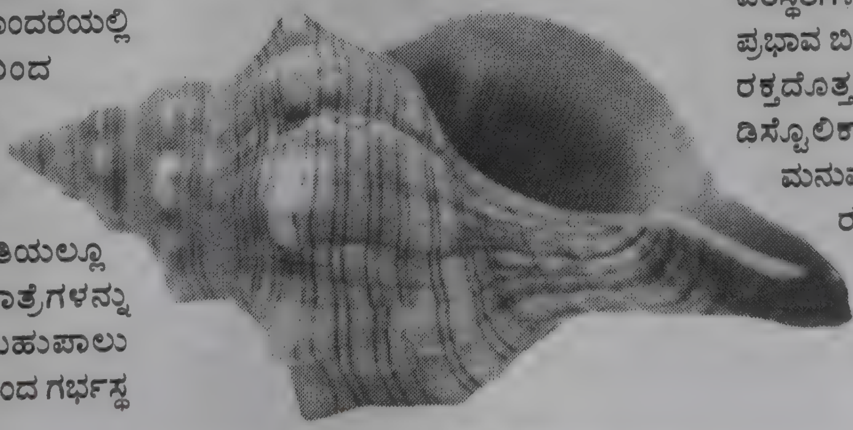
ಮಗುವು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದು, ಪ್ರಸವದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ತೊಂದರೆಯಾಗದು, ಮಗುವಿಗೆ ಕಾಮಾಲೆ ಬರದು. ಈಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಶೇ.80ರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳು ಗರ್ಭದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಅಥವಾ ಜನಿಸಿದ ನಂತರ ವಿವಿಧ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಶಂಖೋದಕವನ್ನು ಗರ್ಭವತಿ ಮಹಿಳೆಗೆ ಆರು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಮತ್ತು ಮುಂದುವರೆದು ಮಗುವಿನ ಜನ್ಮದವರೆಗೆ ನೀಡುವುದು ಆರೋಗ್ಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಉತ್ತಮ. ಪ್ರಸವದ ನಂತರ ಶಂಖಭಸ್ಮವನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮೂಳೆಗಳು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಗೆ ಸಹಕಾರಿ. ಇದರಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗುವು ಬುದ್ಧಿವಂತನಾಗಿ, ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರುವನು. ಶೈಶವಾವಸ್ಥೆಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಬಚಾವಾಗುವನು.

ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ

ಗೋಮುಖಿ ಶಂಖದಲ್ಲಿ ಗಂಗಾಜಲವನ್ನು ತುಂಬಿ 2-3 ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿಟ್ಟು ರೋಗಿಯು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಹಿಳೆಯರು ಛಾವಣಿ ಮೇಲೆ ಹೋಗಿ ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ ಕುಚವಸ್ತ್ರವೊಂದರ ಹೊರತಾಗಿ ವಿವಸ್ತ್ರರಾಗಿ ಶರೀರವನ್ನು ಬಿಸಿಲಿಗೊಡ್ಡಿ ನಂತರ ಉಷ್ಣವಾದ ಗಂಗಾಜಲವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ. ಅಲ್ಟ್ರಾವಯಲೇಟ್ ಕಿರಣಗಳಿಂದ ಗಂಗಾಜಲದಲ್ಲಿ ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಡಿ' ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುವುದು. ಸೇವನೆ ನಂತರ ಮತ್ತೆ 10-15 ನಿಮಿಷ ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಸೂರ್ಯಕಿರಣದಲ್ಲಿರುವ ಇನ್ಫ್ರಾರೆಡ್ ಕಿರಣಗಳಿದ್ದು ಅವು ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಸೂರ್ಯಕಿರಣಗಳು ಶರೀರದ ಕೀಟಾಣುಗಳನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ನೀವು ಸೂರ್ಯಕಿರಣಗಳ ಪ್ರಾಪ್ತ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂವುಳ್ಳ ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಡಿ' ಯುಕ್ತ ಜಲಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸಂಚಾರದ ಮೇಲೆ ಉತ್ತಮ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ, ರಕ್ತವು ಶುದ್ಧಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಶಂಖೋದಕ ಜಲಸೇವನೆಯಿಂದ ಮತ್ತು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಶರೀರ ಬೆವರುವುದು. ಬೆವರಿನ ಜೊತೆಗೆ ರೋಗ ವಿಕಾರಗಳು, ವಿಜಾತೀಯ ದ್ರವ್ಯಗಳು ಹೊರಹಾಕಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಬೆವರಿಳಿದ ನಂತರ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಬೆವರನ್ನು ಉತ್ತಮ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಒರೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಂತರ ಶಂಖೋದಕ ಗಂಗಾಜಲ ಸೇವಿಸಿ ಮತ್ತೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಜಲ ತುಂಬಿ ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿಡಿ. ಕಾದ ಶಂಖದ ಜಲವನ್ನು ಸ್ನಾನದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ.

ಹೀಗೆ ಶಂಖ ಮತ್ತು ಸೂರ್ಯ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಶರೀರವು ಬಲಯುತವೂ, ಶಕ್ತಿಯುತವೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಶಾರೀರಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ. ಕನಿಷ್ಠ ವಾರಕ್ಕೊಂದು ಬಾರಿ ಈ ವಿಧಾನ ಅನುಸರಿಸುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯ ಜೊತೆಗೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ರಕ್ತಸಂಚಾರ ಅವಶ್ಯಕ. ಸಾಮಾನ್ಯ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕಾರಣ ಶರೀರದ 600ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಕೋಶಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಪೋಷಣೆ ಲಭ್ಯವಾಗುವುದು. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಜೀವಕ್ಕೆ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾದಾಗ ಮಾನಸಿಕ, ವ್ಯಾವಹಾರಿಕ, ಶಾರೀರಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಮೇಲೆ ಅತಿಯಾದ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ. 120ರಿಂದ 140 ಸಿಸ್ಟೊಲಿಕ್ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮತ್ತು 20 ರಿಂದ 70ರತನಕ ಡಿಸ್ಟೊಲಿಕ್ (ವ್ಯಾಕೋಚನ) ರಕ್ತದೊತ್ತಡವು ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ. 100 ಡಿಸ್ಟೋಲಿಕ್ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವು ಅತ್ಯಂತ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಎಂದು ತಿಳಿಯಲಾಗಿದೆ. ಇದರ ವೃದ್ಧಿಯು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಯಾಗಬಲ್ಲುದು.



ಉಪಚಾರ : ಪಾಂಚಜನ್ಯ ಶಂಖದಿಂದ ಗಂಗಾಜಲವನ್ನು ತುಂಬಿ 3 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿಡಿ. ನಂತರ ಶಂಖೋದಕ ಗಂಗಾಜಲ ಕುಡಿಸಿ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದವರು ತಿಂಗಳಿಗೆ ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿ ಅರ್ಜುನವೃಕ್ಷದ ತೊಗಟೆಯಿಂದ ಮಾಡಿದ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಶಂಖದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಟ್ಟು ನಂತರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಹೃದಯ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದವರು ಪ್ರತಿದಿನ ನಾಲ್ಕೈದು ಬಾರಿಯಂತೆ ಒಂದು ವಾರದವರೆಗೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ತಾಮ್ರದ ಲೋಟದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು : ಪಾಂಚಜನ್ಯ ಶಂಖ, ಅರ್ಜುನ ವೃಕ್ಷದ ತೊಗಟೆಯ ಚೂರ್ಣ, ಗಂಗಾಜಲ ಇವುಗಳನ್ನು 3 ಗಂಟೆವರೆಗೆ ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿಟ್ಟು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಅತಿಯಾದ ಲಾಭವಿದೆ.

ಸಂಧಿವಾತ-ಕೀಲು ನೋವು

45-50 ವರ್ಷಗಳಾಗುತ್ತಲೆ ಸಂಧಿ, ಕೀಲುನೋವು, ಆಮವಾತ ಮೊದಲಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉಲ್ಬಣಿಸುತ್ತವೆ. ಕೀಲುಗಳ ಬಾವಿನ ಜೊತೆಗೆ ನೋವು ಕೂಡ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನೀರಿನಿಂದ ಶಂಖದ ಮೇಲೆ ಹಳದಿವರ್ಣದ ಕಾಗದವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿಡಿ. ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ ಸಂಧಿವಾತದ ತೊಂದರೆಯುಳ್ಳವರು ತಾಮ್ರದ ಲೋಟದಲ್ಲಿ ಶಂಖದ ನೀರನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ನೋವುಂಟು ಮಾಡುವ ಭಾಗವನ್ನು ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಒಡ್ಡಿರಿ. ಸಾಸಿವೆ ತೈಲದಿಂದ ನೋವಿನ ಭಾಗವನ್ನು ಮಾಲಿಷ್ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನೋವು ತಕ್ಷಣ ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಯುರಿಕ್ ಆ್ಯಸಿಡ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ಅದು ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಅಂಗಗಳಾದ ಕೀಲು, ಸಂಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಜಮಾವಣೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸೂಕ್ತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮುಂದೆ ಅಸಾಧ್ಯ ನೋವಿನ ಸಂಧಿರೋಗವಾಗಿ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಶಂಖಚಿಕಿತ್ಸೆ ಈ ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ತ. ಶಂಖ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಕನಿಷ್ಠ ಎರಡು ವಾರದವರೆಗೆ ಪಾಲಿಸಬೇಕು.

ಮಧುಮೇಹ

ದೂಷಿತ ವಾತಾವರಣ, ಬದಲಾದ ಜೀವನಶೈಲಿ, ಆಹಾರ ವಿಹಾರಗಳ ಕಾರಣ ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹದ ತೀವ್ರತೆಗೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಬರುವ ಮೂತ್ರ, ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಹೊರಹೋಗುವುದು ಈ ರೋಗದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಹಿಂದೆ ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ತಂತ್ರವಿಧಾನಗಳು ಇನ್ನೂ ಬಳಕೆಗೆ ಬಂದಿರಲಿಲ್ಲ. ಆಗ ಮೂತ್ರಕ್ಕೆ ಇರುವೆಗಳು ಗುಂಪಾಗುವುದರಿಂದ



ಮಧುಮೇಹವಿದೆ ಎಂದು ಗುರುತಿಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಮಧುಮೇಹದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶವು ಅವಶ್ಯಕತೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ದೌರ್ಭಾಗ್ಯವೆಂದರೆ ಮಧುಮೇಹ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಕ್ಕೆ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಎಂಬ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ನ ಪಾತ್ರ ಬಹುಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ. ಈ ಹಾರ್ಮೋನ್ ನಮ್ಮ ಅಮಾಷಯ ಗ್ರಂಥಿಯಿಂದ ನೇರವಾಗಿ ನಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿಡಲು ಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಶರ್ಕರ ಪ್ರಮಾಣವು ವೃದ್ಧಿಯಾದಂತೆ ಮೂತ್ರಜನಕಾಂಗ ಅದನ್ನು ಶೋಧಿಸಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವನ್ನು ಹೊರಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಶರೀರದ ತೂಕ ವೃದ್ಧಿಸತೊಡಗುತ್ತದೆ. ರೋಗದ ಇತರ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದರೆ ದಾಹ, ಹೊಟ್ಟೆತುಂಬ ಊಟ ಮಾಡಿದರೂ ಕೆಲವೇ ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಹಸಿವು, ಸುಸ್ತು, ತಲೆಸುತ್ತು, ತೀವ್ರವಾದ ಬೆವರು, ಮೂರ್ಛೆ.

ಉಪಚಾರ : ದೊಡ್ಡಗಾತ್ರದ **ಮಣಿಪುಷ್ಪಕ ಶಂಖ**ದಲ್ಲಿ ಗಂಗಾಜಲ, ನೆಲ್ಲಿರಸ ಮತ್ತು ನೇರಳೆ ಬೀಜದ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಹಾಕಿ 3 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿಡಿ. ನಂತರ ರೋಗಿಯು ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ತಾಮ್ರದ ಲೋಟದಲ್ಲಿ ಆ ಜಲವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಈ ನಿಯಮವನ್ನು ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಕೈಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹದಿಂದ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಅಸ್ತಮಾ

ಶ್ವಾಸ ಮಾನವ ಜೀವನದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ. ಶ್ವಾಸವಿಲ್ಲದೆ ಬದುಕಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ನಿಯಮಿತವಾಗಿರುವ ಶ್ವಾಸಕ್ರಿಯೆಗೆ ತೊಡಕುಂಟಾಗುವ ಇಲ್ಲವೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಊತದಿಂದ ತೊಂದರೆಯಾದಲ್ಲಿ ಅದು ಅಸ್ತಮಾ (ದಮ್ಮು) ಲಕ್ಷಣ. ಅಸ್ತಮಾ ನಮ್ಮ ಜೀವವನ್ನು ಹಿಂಡುತ್ತಾ ಜೀವಹರಣವನ್ನೇ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ದಮ್ಮು ಬಹುಬೇಗ ಹೋಗದು. ಶಾರೀರಿಕ ಕಷ್ಟ ದಮ್ಮು ತೆಗೆಯುವುದರಿಂದ ಕಡಿಮೆಯಾಗದೆಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಸ್ತಮಾ, ಅಲರ್ಜಿ ಮೊದಲಾದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಈ ತೊಂದರೆ ಕಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಎದೆನೋವು, ಗಾಬರಿ ಮೊದಲಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಎಡೆಬಿಡದೆ ಬರುವ ಉಬ್ಬಸ ಮನುಷ್ಯನ ಜೀವನದ ಸುಂದರ ಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಕಸಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

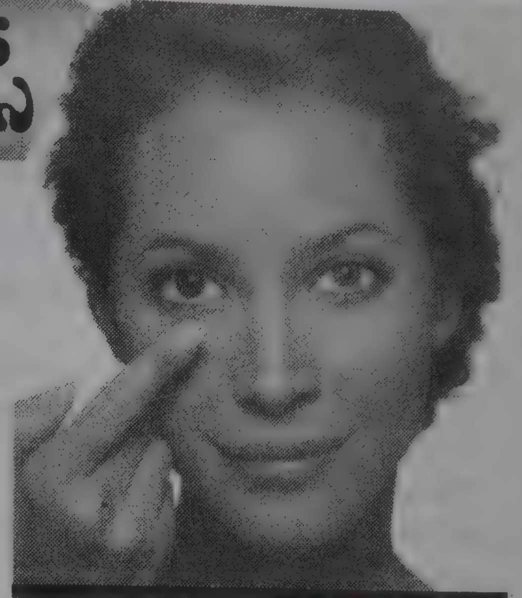
ಉಪಚಾರ : ಮೋತಿಶಂಖದಲ್ಲಿ ಗೋಮೂತ್ರ, ರಾಮತುಲಸಿಯ ಎಲೆಯ ರಸ ಸೇರಿಸಿ ಒಂದು ಘಂಟೆ ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿಡಿ. ಅದನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಔಷಧಿ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿ. ಸೇವನೆ ನಂತರ ಮೋತಿ ಶಂಖವನ್ನು 5-6 ಬಾರಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಊದಬೇಕು. ಈ ಶಂಖ ನಾದವು ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಶಂಖೋದಕ ಅರ್ಕ (ರಸ)ವನ್ನು ದಿನಂಪ್ರತಿ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಮೋಡ ಮುಸುಕಿದ ವಾತಾವರಣವಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಂತರ ಬಿಸಿಲು ಬಿದ್ದಾಗ ಈ ರಸವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಉಳಿದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವತ್ತೂ ಈ ಶಂಖೋದಕವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸ ಬಹುದು. ಇದು ಬಹು ಲಾಭದಾಯಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ●

ಕೆಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ 'ತೂಕ' ಕಡಿಮೆ ಆಗದಿರಲು ಕಾರಣ?

ಎಷ್ಟೋ ಜನರು 'ಡಯಟಿಂಗ್' ಮಾಡಿದರೂ ತಮ್ಮ ಸ್ಥೂಲಕಾಯದಿಂದ ಮುಕ್ತಿಯಾಗಲು, ತೂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಾಗಲಿ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಕಾರಣ ಹೀಗಿದೆ:

- ನೀವು ತುಪ್ಪ, ತೈಲ, ರೊಟ್ಟಿ, ಅನ್ನ ಮೊದಲಾದ ಆಹಾರ ಕಡಿಮೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಲ್ಲಿ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಅಂಶವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೀರಿನಾಂಶ ವೃದ್ಧಿಯಾಗಿ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗದು.
- ಅದಕ್ಕಾಗಿ 'ಡಯಟಿಂಗ್' ಮಾಡುವಾಗ ನೆನಪಿಡಿ, ಪ್ರೊಟಿನ್ ಅಂಶದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದಿರಿ. ಈ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಬೇಳೆ, ಮೊಸರು, ಹಾಲು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಮೀನು ಮೊದಲಾದವುಗಳಿಂದ ಪಡೆಯಿರಿ.

ಬಣ್ಣದ ಕಂಗಳಿಗೆ ಕಾಸ್ಮೆಟಿಕ್ ಲೆನ್ಸ್



ಮೀನಾಕ್ಷಿ, ನಳಿನಾಕ್ಷಿ, ಕಮಲಾಕ್ಷಿ, ಕಮಲನಯನೆ- ಹೀಗೆ ಕಣ್ಣಿನ ಅಂದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಹಲವಾರು ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಕೇಳಿರುತ್ತೀರಿ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಕಣ್ಣಿನ ಆಕಾರವನ್ನು ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿಕೊಂಡು ರಚಿತವಾದಂತಹವೇ. ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡೆಯ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಯಾವುದೇ ಹೆಸರುಗಳ ರಚನೆಯಾದಂತಿಲ್ಲ. ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡೆ ಕಪ್ಪಗಿದ್ದರೆ ಚೆನ್ನ - ಎಂಬ ಕಲ್ಪನೆ ಮೊದಲಿನಿಂದ ರಾಜ್ಯವಾಳಿದೆ. ಬೆಕ್ಕಿನ ಕಣ್ಣು ಕುತೂಹಲಕ್ಕಿಂತ ಆಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧನವಾಗಿರುವುದೇ ಹೆಚ್ಚು.

ಆದರೆ ಇಂದಿನ ದಿನಗಳು ಹಾಗಲ್ಲ. ನೀಲಿ, ತಿಳಿಹಸಿರು, ಗಾಢ ನೇರಳೆ - ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಇನ್ನೂ ಹೆಸರಿಸಲಾಗದ ಹಲವಾರು ಬಣ್ಣದ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಅದೂ ಈ ವರ್ಣರಂಜಿತ ಕಣ್ಣುಗಳು ಸಿನಿಮಾ ತಾರೆಯರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತವಾಗಿಲ್ಲ ; ಜನಸಾಮಾನ್ಯರ ರೆಪ್ಪೆಗಳ ಹಿಂದಿನಿಂದಲೂ ಹಣಿಕಿಕ್ಕತೊಡಗಿವೆ. ಈ ಚಮತ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುವವು ಕಾಸ್ಮೆಟಿಕ್ ಲೆನ್ಸ್‌ಗಳು.

ಕಾಸ್ಮೆಟಿಕ್ ಲೆನ್ಸ್‌ಗಳ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಬಣ್ಣಗಳಷ್ಟೇ ಅವುಗಳ ವಿಶಿಷ್ಟತೆಯಲ್ಲ; ಜೊತೆಗೆ ಅವು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಯಾವುದೇ ವಿಧದ ಹಾನಿಯನ್ನೂ ಉಂಟುಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಗಮನಾರ್ಹ. ಆದರೂ ಕಾಸ್ಮೆಟಿಕ್ ಲೆನ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಬಳಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದ್ದೇ ಆದರೆ ಕಣ್ಣಿನ ಕಾರ್ನಿಯಾ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಅಲ್ಪ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಯುಂಟಾಗಬಹುದು. ಕಾಸ್ಮೆಟಿಕ್ ಲೆನ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ದೃಷ್ಟಿಯ ನಂಬರ್‌ಗಳಿಗೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಖರೀದಿಸಬಹುದು.

ಬಣ್ಣ-ಬಣ್ಣ

ನೇರಳೆ, ಹಸಿರು, ತಿಳಿ ಹಸಿರು, ನೀಲಿ, ತಿಳಿ ನೀಲಿ, ಆಕಾಶ ನೀಲಿ, ಕಿತ್ತಲೆ - ಮೊದಲಾದ ಹತ್ತಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಬಣ್ಣಗಳಲ್ಲಿ ಈಗ ಕಾಸ್ಮೆಟಿಕ್ ಲೆನ್ಸ್‌ಗಳು ಲಭ್ಯವಿವೆ. ಹೀಗೆ ಹಲವಾರು ಬಣ್ಣಗಳಲ್ಲಿ ಲೆನ್ಸ್‌ಗಳು ಸಿಗುವಾಗ ಯೋಗ್ಯ ಬಣ್ಣದ ಲೆನ್ಸ್ ಅನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವುದೂ ಒಂದು ಕುಶಲ ಕಲೆ. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಕಣ್ಣುಗಳು ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಾಣುವ ಬದಲು ಭಯ ಬೀಳಿಸುವಂತೆ ಕಾಣಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ.

ಕಾಸ್ಮೆಟಿಕ್ ಲೆನ್ಸ್ ಖರೀದಿಗೂ ಮುನ್ನ ಕೆಟಲಾಗ್ ಪರಿಶೀಲನೆ ಆವಶ್ಯಕ. ಅದರಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಲೆನ್ಸ್‌ಗಳ ಬಣ್ಣಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ನೀಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಆ ಮೂಲಕ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸುಲಭ.

ಖರೀದಿಗೂ ಮುನ್ನ ಟ್ರಯಲ್ ಲೆನ್ಸ್ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ನೋಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಮುಖಕ್ಕೆ ಯಾವುದು ಸರಿ ಹೊಂದುತ್ತದೆಯೋ ಅದನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ ಖರೀದಿಸಿ.

ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡೆ ಅಳತೆ

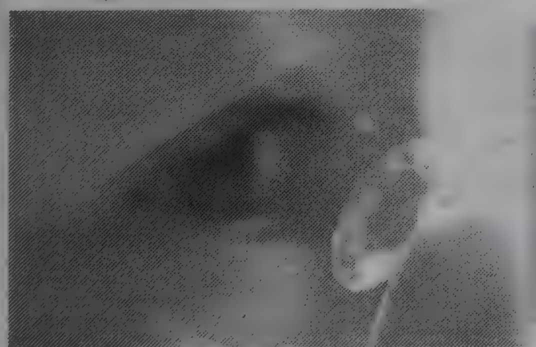
ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡೆಯ ಆಕಾರ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ 'ತಲೆಗೆಲ್ಲ ಒಂದೇ ಮಂತ್ರ' ಎಂಬಂತೆ ಎಲ್ಲರೂ ಒಂದೇ ಬಗೆಯ ಲೆನ್ಸ್‌ನ್ನು ಬಳಸಲಾಗದು. ಕಣ್ಣಿನ ತಜ್ಞವೈದ್ಯರು ಕೆರಾಟೋಮೀಟರ್ ಬಳಸಿ ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡೆಯ ಸುತ್ತಳತೆಯನ್ನು ಲೆಕ್ಕಾಚಾರ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಆ ಬಳಿಕ ಅದರ ಅನುಸಾರ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಲೆನ್ಸ್ ಬಳಸುವಂತೆ ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರ ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಚಪ್ಪಟೆಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರದು ಉಬ್ಬಿದಂತಿರಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಿ ಗುಡ್ಡೆಯ ಮೇಲೆ ಲೆನ್ಸ್ ಕರಾರುವಾಕ್ಕಾಗಿ ಕೂರುವಂತಿರಬೇಕು ಎಂಬ ಅಂಶವನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಲೆನ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯರಿಂದ ಅಳತೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ ಖರೀದಿಸಿದ ಲೆನ್ಸ್ ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡೆಯ ಮೇಲೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಡಿಲವಾಗಿ ಕೂರುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮಾತ್ರ ಯೋಗ್ಯ ಫಿಟಿಂಗ್‌ನ ಲೆನ್ಸ್ ಖರೀದಿ ಸಾಧ್ಯ.

ಡಿಸ್ಪೋಸಬಲ್ ಕಾಸ್ಮೆಟಿಕ್ ಲೆನ್ಸ್‌ಗಳು ಕೂಡ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿವೆ. ಇವನ್ನು 1 ತಿಂಗಳ ಕಾಲಾವಧಿಗೆ ಬಳಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಇವು ಸಾಕಷ್ಟು ದುಬಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಡಿಸ್ಪೋಸಬಲ್ ಅಲ್ಲದ ಇತರೆ ಕಾಸ್ಮೆಟಿಕ್ ಲೆನ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ಒಂದು- ಒಂದೂವರೆ ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಆರಾಮವಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು.

ಲೆನ್ಸ್ ಬಳಸುವವರ ಮೇಕಪ್

ಯಾವಾಗಲೂ ಕಾಂಟ್ಯಾಕ್ಟ್ ಲೆನ್ಸ್ ಧರಿಸಿದ ನಂತರವಷ್ಟೇ ಮೇಕಪ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಲೆನ್ಸ್ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲೇ ಮಸ್ಕರಾ, ಐಲೈನರ್ ಮೊದಲಾದವನ್ನು ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ, ಅವನ್ನೆಲ್ಲ ತಾಗಿಕೊಂಡೇ ಲೆನ್ಸ್ ಕಣ್ಣ ಒಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಮೇಕಪ್‌ನ ಕಣಗಳು ಕಣ್ಣ ಒಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತವಲ್ಲದೆ, ನಿರಂತರವಾಗಿ ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡೆಯನ್ನು ಉಜ್ಜತೊಡಗುತ್ತವೆ. ಇದರ ಅನುಭವ ಅಥವಾ ಹಾನಿಯ ಪ್ರಮಾಣ ನಮಗೆ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಅರಿವಾಗದಿರಬಹುದು.

ಲೂಸ್ ಪೌಡರ್ ಅನ್ನು ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಕಣ್ಣಿನ ಬಳಿ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಮ್ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಚಲಿಸುತ್ತಿರುವ ಕಾರಿನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಾಗ ಕಣ್ಣಿನ ಮೇಕಪ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಲೆನ್ಸ್‌ಗೆ ತಾಗಿಬಿಡುವ ಸಂದರ್ಭವಿರುತ್ತದೆ. ಅಮೆರಿಕಾದ ಅಕಾಡೆಮಿ ಆಫ್ ಆಫ್ಥಮಾಲಜಿಯ ಅನುಸಾರ ಕಂಟ್ಯಾಕ್ಟ್ ಲೆನ್ಸ್ ಧರಿಸುವವರು ಮಾಡುವ ಕಾಸ್ಮೆಟಿಕ್‌ಗಳ ತಪ್ಪು ಬಳಕೆಯಿಂದಾಗಿಯೇ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅನೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಆಹ್ವಾನ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.



ಕಣ್ಣುಗಳೇ ಮಾನವನ ಅಂತರಂಗಕ್ಕೆ ಕಿಟಕಿಗಳು.
ಸುಂದರ ನಯನಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ವಿಶಿಷ್ಟ ಸೌಂದರ್ಯ ಕರುಣಿಸಬಲ್ಲವು.
ಆದರೆ, 'ಅಷ್ಟೇ ಸಾಲದು, ಬಣ್ಣಬಣ್ಣದ ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡೆಗಳಿದ್ದರೆ
ಇನ್ನೂ ಚೆನ್ನ' ಎನ್ನತೊಡಗಿದ್ದಾರೆ ಫ್ಯಾಷನ್ ಆಸಕ್ತರು.



ಕಣ್ಣಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು

ಕಣ್ಣ ಎದುರು ಪೆನ್ಸಿಲ್ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಅದರ ತುದಿಯ ಮೇಲೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ. ಇದರಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ಒಳಗಿನ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಬಲಿಷ್ಠಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಕಣ್ಣನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಗುಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ನಿಧಾನಗತಿಯಿಂದ ವೃತ್ತಾಕಾರವಾಗಿ ಸುತ್ತಿಸಿ. ಕಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ ಆಗಾಗ ತಣ್ಣೀರನ್ನು ಎರಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಲೆನ್ಸ್ ಧರಿಸಿದ್ದೀರಾದರೆ ಅದನ್ನು ತೆಗೆದಿರಿಸಿ ನಂತರ ತಣ್ಣೀರೆರೆಚಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಪ್ರತೀ 1 ಅಥವಾ 2 ಗಂಟೆಗಳ ಬಳಿಕ 5 ನಿಮಿಷ ಕಾಲ ಕಣ್ಣುಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಅವಕ್ಕೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ನೀಡಿ. ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸದ ಗತಿಯೂ ಮೊದಲಿಗಿಂತಲೂ ವೇಗವಾಗುತ್ತದೆ.

ಫ್ಯಾಷನ್ ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ

ಕಾಂಟ್ಯಾಕ್ಟ್ ಲೆನ್ಸ್‌ಗಳು ಫ್ಯಾಷನ್‌ಗಾಗಿ ಅಷ್ಟೇಅಲ್ಲ, ಕಣ್ಣಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲೂ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ರೋಗಿಗೆ ನೂತನ ಜೀವನ ಪ್ರದಾನ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡೆಯ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಕಾಸ್ಮೆಟಿಕ್ ಲೆನ್ಸ್ ಅನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ವೇಳೆ ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡೆಯು ಬೆಳ್ಳಗಾಗಿ ಬಿಟ್ಟರೆ ಇಲ್ಲವೇ ಕಾರ್ನಿಯಾ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯುಂಟಾಗಿದ್ದೇ ಆದರೆ, ಒಂದು ಕಣ್ಣು ಇಲ್ಲ ಎಂಬ ಕಾರಣದಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಕುಸಿದುಬಿಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿನ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪರೀಕ್ಷಣೆ ನಡೆಸಿ ಕಾಸ್ಮೆಟಿಕ್ ಲೆನ್ಸ್ ಹಾಕಲು ಸಲಹೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾರ್ನಿಯಾ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯುಂಟಾಗಿ ಒಂದು ಕಣ್ಣನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕಾಸ್ಮೆಟಿಕ್ ಲೆನ್ಸನ್ನು ಬಳಸಲಾರಂಭಿಸಿದ್ದೇ ಆದರೆ, ಆತನಿಗೆ ಒಂದು ಕಣ್ಣು ಇಲ್ಲ ಎಂಬ ಅಂಶವು ನೋಡುವವರಿಗೆ ಅರಿವೇ ಆಗಲಾರದು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಆತ ಮನೋದೃಢತೆಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡು ಸಾಮಾನ್ಯ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಣ್ಣಿನ ಇನ್ನೊಂದು ಕಾಯಿಲೆಯೆಂದರೆ ಆಲ್ಬಿನಿಸಂ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬಿಳುಪು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ಕಾಯಿಲೆಯು ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೇ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡೆಗೆ ಬಣ್ಣ ನೀಡುವ ಪಿಗ್ಮೆಂಟ್‌ಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಬೆಳ್ಳಗಾದ ಕಣ್ಣು ವಿಕಾರವಾಗಿ ಗೋಚರಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ತೀಕ್ಷ್ಣ ಬೆಳಕನ್ನು ಸೈರಿಸಲಾರರು. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿಯೂ ಬಣ್ಣದ ಲೆನ್ಸ್‌ಗಳ ಬಳಕೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಬಗೆಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಸ್ಮೆಟಿಕ್ ಲೆನ್ಸ್ ಅನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಒಂದು ಭಾಗ ಎಂದೇ ಮಾನ್ಯ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಬಳಸುವಾಗ ಎಚ್ಚರಿಕೆ

ಇತರೆ ಸಾಧಾರಣ ಕಾಂಟ್ಯಾಕ್ಟ್ ಲೆನ್ಸ್ ಬಳಕೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವಹಿಸಲಾಗುವ ಎಚ್ಚರಿಕೆಗಳನ್ನೇ ಕಾಸ್ಮೆಟಿಕ್ ಲೆನ್ಸ್ ಬಳಕೆಯಲ್ಲೂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಲು ಮಲ್ಟಿಪರ್ಪಸ್ ಸಲ್ಯೂಷನ್ ಅನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಲ್ಯೂಷನ್, ಲೆನ್ಸ್ ಮೇಲೆ ಜಮೆಯಾಗುವ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ, ಲೆನ್ಸ್ ಅನ್ನು



ಸ್ಟೆರಿಲೈಜ್ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಲೆನ್ಸ್‌ಗಳು ಮೃದುವಾಗಿರುತ್ತವಾದ್ದರಿಂದ ಯಾವಾಗಲೂ ಹಸಿಯಾಗಿ ಇರಿಸಬೇಕು. ಒಣಗಿ ಹೋದರೆ ಮುರಿದುಬಿಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಲೆನ್ಸನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಸಲ್ಯೂಷನ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ, ಲೆನ್ಸ್ ಕೇಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು. ಕಾಂಟ್ಯಾಕ್ಟ್ ಲೆನ್ಸ್ ಅನ್ನು ಹಸಿಯಾಗಿರಿಸುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ನೀರನ್ನೋ, ಉಗುಳನ್ನೋ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಬಳಸಬಾರದು.

ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ಲೆನ್ಸ್ ತೆಗೆದ ನಂತರ ಅದನ್ನು ಸಲ್ಯೂಷನ್‌ನಿಂದ ತೊಳೆದು ಇರಿಸಬೇಕು. ಅದರ ಮೇಲೆ ಧೂಳು ಜಮೆಯಾಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವಾಗ ಸಾಕಷ್ಟು ಗಮನವಹಿಸುವುದು ಆವಶ್ಯಕ. ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ಲೆನ್ಸ್ ತೆಗೆದ ನಂತರ ಅದನ್ನು ಅಂಗೈ ಮೇಲಿರಿಸಿ ಸಲ್ಯೂಷನ್ ಹಾಕಿ, ಬೆರಳಿನಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಜ್ಜಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ.

ಲೆನ್ಸ್ ಕೇಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಲೆನ್ಸ್ ಅನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಕೇಸ್‌ನ ಅಂಚಿಗೆ ತಗುಲಿ ಲೆನ್ಸ್ ಸ್ವಲ್ಪ ಮುರಿದರೂ, ಕಣ್ಣಿಗೆ ಅಪಾಯವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಒಂದು ವೇಳೆ ನೀವು ಎಲ್ಲೋ ಹೊರಗೆ ಹೋದಾಗ ಲೆನ್ಸ್ ಕೇಸ್‌ನಲ್ಲಿನ ಸಲ್ಯೂಷನ್ ಸೋರಿಹೋಯಿತು ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ಸಲ್ಯೂಷನ್ ಬಾಟಲಿ ಕೂಡ ಇಲ್ಲ ಎಂದುಕೊಳ್ಳಿ. ಆಗ ಮಿನರಲ್ ವಾಟರ್ ಅನ್ನೇ ಸಲ್ಯೂಷನ್ ರೀತಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಅದು ಅಲ್ಪಾವಧಿಯ ಬಳಕೆಗೆ ಮಾತ್ರ. ನಂತರ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಬೇಗನೆ ಸಲ್ಯೂಷನ್ ಖರೀದಿಸಿ, ಮಿನರಲ್ ವಾಟರ್ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಬಳಸಿ.

ಲೆನ್ಸ್ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವ ಹಾಗೂ ತೆಗೆಯುವ ಮುನ್ನ ಕೈಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆಯುವುದನ್ನು ಮರೆಯದಿರಿ. ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಕೆಂಪು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ನೀರು ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಇಲ್ಲವೇ ಸೋಂಕು ಉಂಟಾಗಿದ್ದರೆ ಲೆನ್ಸ್ ಬಳಸಬೇಡಿ. ತಪ್ಪು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಲೆನ್ಸ್ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣನ್ನೇ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದೀತು.

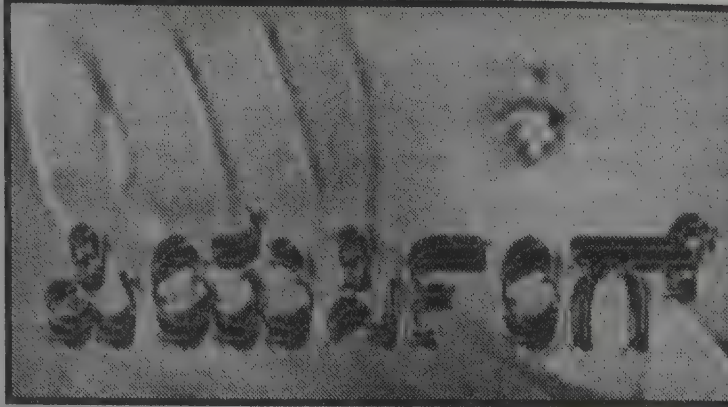
ಯಾವಾಗಲೂ ಕನ್ನಡಕವನ್ನು ಜೊತೆಗೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಿ. ಕಣ್ಣಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ತೊಂದರೆಯು ಎಲ್ಲೇ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೂ, ಲೆನ್ಸ್ ತೆಗೆದು ಕನ್ನಡಕ ಧರಿಸಿಕೊಂಡು ಬಿಡಿ. ಮನೆ ತಲುಪಿದ ಮೇಲೆ ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದರಾಯಿತು ಎಂದು ಸುಮ್ಮನಾಗಬೇಡಿ. ಯಾವಾಗಲೂ ಉತ್ತಮ ಕಂಪನಿಯ, ಸುವಾಸನಾ ರಹಿತ, ಹೈಪೋ ಅಲರ್ಜೆನಿಕ್ ಲೆನ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ. ಒಬ್ಬರು ಮತ್ತೊಬ್ಬರ ಲೆನ್ಸ್ ಬಳಸುವುದು ತಪ್ಪು. ಈ ಕಾರಣ ಇಬ್ಬರ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲೂ ಸೋಂಕು ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ಹೆಚ್ಚೇನೂ ದುಬಾರಿಯಲ್ಲ

ಕಾಸ್ಮೆಟಿಕ್‌ಲೆನ್ಸ್‌ಗಳ ಬೆಲೆ 2500 ರೂಪಾಯಿಗಳಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಗೊಂಡು 5000 ರೂಪಾಯಿಗಳವರೆಗೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಇಂಪೋರ್ಟೆಡ್ ಲೆನ್ಸ್‌ನ ಬೆಲೆ ಅದರ ನಂಬರ್ ಅನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಯಾವತ್ತಿಗೂ ಅಂತರ್ಜಾಲದಲ್ಲಿ ಕಾಂಟ್ಯಾಕ್ಟ್ ಲೆನ್ಸ್ ಖರೀದಿಸದಿರಿ. ಯೋಗ್ಯ ನೇತ್ರ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆದು ಲೆನ್ಸ್ ಖರೀದಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ●

ಅಪಾಯಕಾರಿ

ಈ ಮೊದಲು ಮೂಗುತಿ ಮತ್ತು ಕಿವಿಯೋಲೆಗಳಿಗಾಗಿ ಮೂಗು ಮತ್ತು ಕಿವಿಗಳಿಗೆ ರಂಧ್ರ ಕೊರೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಹಣೆಗೆ ಹಚ್ಚೆ ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿತ್ತು. ಇಂದಿನ ಯುವ ಜನಾಂಗ ನಾಭಿ, ಹೊಟ್ಟೆ, ತುಟಿ ಎಲ್ಲಿ ಬೇಕೆಂದರಲ್ಲಿ ಸೌಂದರ್ಯದ ನೆಪದಲ್ಲಿ ಅಂಗಛಿದ್ರ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಜನಪ್ರಿಯತೆ ಉತ್ತುಂಗಕ್ಕೇರಿ ಅದೊಂದು ಉನ್ಮಾದವಾಗಿ





ತಿರುಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಶರೀರದ ಮೇಲುಂಟಾಗುವ ಅಪಾಯ-ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕಿಂಚಿತ್ ಗಮನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಕಣ್ಣುರೆಪ್ಪೆ, ಹುಬ್ಬು, ನಾಲಿಗೆ, ನಾಭಿ, ತುಟಿ ಯಾವುದೂ ಇದಕ್ಕೆ ಹೊರತಾಗಿಲ್ಲ. ಛಿದ್ರಗೊಂಡ ಭಾಗ ಅಲಂಕಾರದಲ್ಲಿ ಬದಲಾಗಿದೆ, ಪಿಯರ್ಸಿಂಗ್ ಎಂಬ ಹೆಸರಲ್ಲಿ.

ಸಿನಿಮಾ ತಾರೆಯೊಬ್ಬ ತನ್ನ ನಾಭಿ, ತುಟಿ ಮೇಲೆ ರಂಗುರಂಗಿನ ಮೋಹಕ ಹಚ್ಚೆ ಹಾಕಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ, ಮತ್ತೊಬ್ಬ ರಾಕ್ ತಾರೆ ಭುಜದ ಮೇಲೆ ಅಲಂಕಾರಿಕ ಹಚ್ಚೆ ಹಾಕಿಸಿಕೊಂಡು ಕುಣಿಯುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಭಾವೋದ್ರೇಕ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಆಭರಣಗಳನ್ನು ನಾಭಿ, ಹುಬ್ಬಿನ ಮೇಲೆ ಧರಿಸಿದ್ದರಂತೂ ಯುವ ಜನಾಂಗ ಹುಚ್ಚೆದ್ದು ಕುಣಿಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದರಿಂದ ಎಷ್ಟು ಅಪಾಯವಿದೆ ಗೊತ್ತೆ? ಅಂತಾರಾಮಾಲಿ ಧರಿಸಿದ ನಾಭಿಮುತ್ತು (ಒಂದು ರೀತಿಯ ಹರಳು) 'ಸೆಕ್ಸ್ ಅಪೀಲ್' ಮಾಡಿದ್ದಂತೂ ಖಾತ್ರಿ.

ಈ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಗಗಳ ಛೇದನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಆರೋಗ್ಯದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಅಪಾಯಕರ ಎಂದು ವೈದ್ಯರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಸೌಂದರ್ಯ ವಿಶೇಷಜ್ಞರು ಹೇಳುವಂತೆ ಆಭರಣ ಮಾರಾಟಗಾರರಲ್ಲಿ ಛೇದನವನ್ನು ಮರೆತು ಕೂಡ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಸೌಂದರ್ಯ ವಿಶೇಷಜ್ಞರ ಅಥವಾ ವೃತ್ತಿನಿರತರ ಹತ್ತಿರ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಅಂಗಛೇದನ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಪಿಯರ್ಸಿಂಗ್ ಎಂದು ಹೆಸರು. ಪಿಯರ್ಸಿಂಗ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು 300ರಿಂದ 500 ರೂ. ಮತ್ತು ಆಭರಣ ಅಳವಡಿಸಲು 3-4 ಸಾವಿರ ರೂಪಾಯಿ ಖರ್ಚು ಮಾಡಬೇಕು. ಮ್ಯಾಗ್ನೆಟಿಕ್ ಆಭರಣಗಳೂ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬಂದಿದ್ದು ಅವು ಪಿಯರ್ಸಿಂಗ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡಂತೆ ಅಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಪಿಯರ್ಸಿಂಗ್ ಅಥವಾ ಹಚ್ಚೆ (ಟ್ಯಾಟೂ) ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮುನ್ನ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಯೋಚಿಸಿ.

ಸೋಂಕು

ಖಾಯಂ ಆಗಿ ಹಚ್ಚೆ ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಥವಾ ಪಿಯರ್ಸಿಂಗ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಂಗದ ಮೇಲೆ ಸೂಜಿಯ ಚುಚ್ಚುವಿಕೆಯಿಂದಾಗಿ ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದ ಸೋಂಕುಂಟಾಗುವ ಅಪಾಯವಿರುತ್ತದೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ನಾಭಿ, ನಾಲಿಗೆ, ಗುಪ್ತಾಂಗ ಮೊದಲಾದವುಗಳ ಮೇಲಿನ ಪಿಯರ್ಸಿಂಗ್ ನಿಂದಾಗಿ ಸೋಂಕು ಬಹುಬೇಗನೆ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಸೋಂಕು ಕೋಶಗಳ ಮೇಲೆ ಆಳವಾದ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿದಲ್ಲಿ ಕೋಶಗಳು ನಾಶಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ಸ್ವಚ್ಛ, ಉಪಯೋಗದ ನಂತರ ಎಸೆಯಬಲ್ಲ, ಸುರಕ್ಷಿತ ಸೂಜಿಯನ್ನು ಉಪಯೋ ಗಿಸದೇ ಹೋದಲ್ಲಿ ವೈರಸ್ ಮುಖಾಂತರ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಅಥವಾ ಮಹಾರೋಗ ಏಡ್ಸ್ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾದ ರೋಗಗಳನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿರುವುದೇ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಲಕ್ಷಣ.

ಅಲರ್ಜಿ

ತಪ್ಪು ಪಿಯರ್ಸಿಂಗ್‌ನಿಂದಾಗಿ ತ್ವಚೆಯು ಸಂವೇದನಾಶೀಲತೆಯ ಅಲರ್ಜಿಗೊಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ನೋವು, ತುರಿಕೆ, ಊತ ಮೊದಲಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಪಿಯರ್ಸಿಂಗ್ ನಂತರ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಆಭರಣಗಳು ನಿಕ್ಕಲ್‌ನಿಂದ ತಯಾರಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಈ ತರಹದ ಅಲರ್ಜಿಗೆ ಕಾರಣೀಭೂತವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ

ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಸ್ಥಾಯಿ ಪಿಯರ್ಸಿಂಗ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಆಭರಣಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಲು ಬಲುಕಷ್ಟ. ಇಂಥ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಎಂಆರ್‌ಐ (ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್) ಮಾಡಿಸುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗಾಯವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಅಂದರೆ ಯಾವುದೇ ಆಪರೇಷನ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಾಳ ಜೋಡಣೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗದಿರದು.

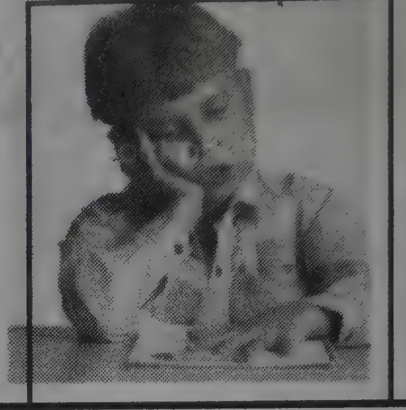
ಮುಖ ಮತ್ತು ದಂತಸಮಸ್ಯೆ

ಶರೀರದ ಇತರ ಅಂಗಗಳಿಗಿಂತ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಸಂಕ್ರಮಣದ ಅಪಾಯ ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ; ನಾಲಿಗೆಯ ಪಿಯರ್ಸಿಂಗ್‌ನಿಂದ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಸೋಂಕು ಪಸರಿಸುತ್ತವೆ. ನಾಲಿಗೆ ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣ ಅಂಗ. ಪಿಯರ್ಸಿಂಗ್ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಇದರಿಂದ ಅಧಿಕ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತದೆ. ನಾಲಿಗೆಯ ಮೇಲಿರುವ ಆಭರಣದಿಂದ ಮಾತನಾಡುವಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗಿ ದುರ್ಗಂಧವೂ ಕಾಣಬರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಾಲಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಆಭರಣ ತಪ್ಪಿನಿಂದ ಗಂಟಲೊಳಗಿಳಿದ ಪ್ರಸಂಗವೂ ಇಲ್ಲದಿಲ್ಲ.

ಸಮಸ್ಯೆ

ಯುವತಿಯರು ಮೊಲೆ ತೊಟ್ಟಿನ ಬಳಿ ಪಿಯರ್ಸಿಂಗ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಪಾಯಕರ. ಮಾತೆಯರಿಗೆ ಮಗುವಿನ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಮೊಲೆ ತೊಟ್ಟಿನ-ಗ್ರಂಥಿಗೆ ಗಾಯವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಇವು ಕೆಲ ಸಮಯ ಮೃತ್ಯುಪ್ರಾಯ ಅವಸ್ಥೆಯೂ ಕಾಣಬಹುದು.●

ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಸರಿಯಾಗಿ ಓದುತ್ತಿಲ್ಲವೆ?



ಡಾ.ವಿ.ಎಸ್.ಶಾಸ್ತ್ರಿಮಠ

ಮಕ್ಕಳ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ, ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಅವರ ಮುನ್ನಡೆ, ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಅವರು ಗಳಿಸುವ ಅಂಕಗಳು ಅನೇಕ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳಿಗೆ ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆ. ತೀವ್ರ ಪೈಪೋಟಿಯ ಈ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಅಂಕಗಳು ಬಂದರೆ ಹೇಗೆ ಎನ್ನುವ ಚಿಂತೆ ಅವರನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ಮಗು ಎಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಬಿ.ಸಿ. ಗ್ರೇಡ್ ತೆಗೆದಿದ್ದಾನೆ. ಹೀಗೆ ಮುಂದುವರೆದರೆ ಅವನು ಫೇಲ್ ಆಗುವುದು ಗ್ಯಾರಂಟಿ ಎಂದು ಟೀಚರ್ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಏನು ಮಾಡುವುದು ಎಂದು ಕಂಗಾಲಾಗುತ್ತಾರೆ. ತತ್ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಮಗುವನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಓದು, ಹೋಂವರ್ಕ್ ಮಾಡು, ಟ್ಯೂಶನ್ನಿಗೆ ಹೋಗು ಎಂದು ಒತ್ತಾಯಿಸತೊಡಗುತ್ತಾರೆ. ಮಗು ಆಟವಾಡಲು, ಟಿ.ವಿ. ನೋಡಲು, ಗೆಳೆಯರ ಅಥವಾ ನೆಂಟರ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿ ಬರಲು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಮನೆಗೆ ಬಂದವರನ್ನುದ್ದೇಶಿಸಿ ''ನೋಡಿ ನೀವಾದರೂ ಇವನಿಗೆ ಬುದ್ಧಿ ಹೇಳಿ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಓದಲು, ಹೆಚ್ಚು ಮಾರ್ಕ್ಸ್ ಪಡೆಯಲು ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳಿರಿ'' ಎಂದು ಹೇಳಿ ಮಗುವಿಗೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ನೋವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದ ಹುಡುಗರೊಂದಿಗೆ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸೋದರ, ಸೋದರಿಯರೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಸುತ್ತಾ ಅವರನ್ನು "ನೋಡು, ಎಷ್ಟು ಬುದ್ಧಿವಂತರು, ನೀನು ದಡ್ಡ, ಸೋಮಾರಿ, ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬಾರದವನು'' ಎಂದು ಹೀಯಾಳಿಸಿ ಗಾಯದ ಮೇಲೆ ಬರೆ ಹಾಕುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಯಾವುದೇ ಮಕ್ಕಳು ಓದುವುದರಲ್ಲಿ, ಕಲಿಯುವುದರಲ್ಲಿ ಹಿಂದುಳಿಯಲು ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ಕಾರಣದಿಂದ ಮಗು ತೊಂದರೆ ಪಡುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದು ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರು ಪರಿಹಾರ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಬುದ್ಧಿ ಮಾಂದ್ಯತೆ

ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ನಿಧಾನವಾಗಿದೆಯೇ, ಕತ್ತು ನಿಂತದ್ದು, ನಡೆದದ್ದು, ಮಾತಾಡಿದ್ದು ಎಲ್ಲವೂ ಇತರ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಕೆಲವು ತಿಂಗಳುಗಳಷ್ಟು ತಡವಾಗಿತ್ತೇ? ಮಗು ಶಾಲೆಗೆ ಸೇರಿದಂದಿನಿಂದಲೂ ಕಲಿಯುವುದರಲ್ಲಿ ಹಿಂದೆ ಬೀಳುತ್ತಿದೆಯೇ? ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ಉಡುಪು ತೊಡುವುದು, ತನ್ನ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವುದು ಇತ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಾವಲಂಬನವಿರುವುದಿಲ್ಲ, ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಮಗು ಹಿಂದುಳಿದಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಬುದ್ಧಿ ಮಾಂದ್ಯತೆ. ವೈದ್ಯರ ನೆರವಿನಿಂದ ಬುದ್ಧಿ ಮಾಂದ್ಯತೆ ಇರುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವ ಔಷಧಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಲ್ಲ. ಮಗುವಿಗೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಹೇಳಿ ಕಲಿಸಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತಡ ಹಾಕಬಾರದು. ಮಗು ಎಷ್ಟು ಕಲಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ಕಲಿಯಲಿ ಎಂದು ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು, ಶಿಕ್ಷಕರು ನಿರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆತಂಕರಹಿತ, ಸಹಾನುಭೂತಿಯುತ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಕಲಿಕೆಗೆ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿ ಕೊಡಬೇಕು.

ವಿಶೇಷ ಕಲಿಕೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು

ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಬುದ್ಧಿ ಶಕ್ತಿ ಇದ್ದರೂ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ವಿಷಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಭಾಷೆ ಕಲಿಯುವುದು ಕಷ್ಟ ಅಥವಾ ಗಣಿತ ಹೆಚ್ಚು ತೊಡಕಾಗುವುದು, ವಿಜ್ಞಾನ ಕಬ್ಬಿಣದ ಕಡಲೆ ಎನಿಸುವುದು, ಬರೆಯುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ. ಬೇರೆ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಅವರು ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಮಿದುಳಿನ ಬಲ ಅರೆಗೋಳ ಚೆನ್ನಾಗಿ ವಿಕಾಸ ಹೊಂದಿದ್ದರೆ ಅಂತಹ ಮಕ್ಕಳು ಸಂಗೀತ ಕಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಆಸಕ್ತಿ ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಗಣಿತ, ವಿಜ್ಞಾನದ ವಿಚಾರಗಳು ಅವರಿಗೆ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅವರ ಮೇಲೆ ವಿಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೇರಬಾರದು. ಒತ್ತಡ ಹೇರದೆ ಸಮಾಧಾನದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸಿದರೆ ಅವರ ಕಲಿಕೆ ಸ್ವಲ್ಪವಾದರೂ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಬರವಣಿಗೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ, ಕಾಗುಣಿತ ತಪ್ಪುಗಳು ಕೆಲವು ಅಕ್ಷರಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲಾಗದಿರುವುದು ಇದ್ದರೆ ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ದೊಡ್ಡ ಅಕ್ಷರಗಳಲ್ಲಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಓದಲು, ಬರೆಯಲು ತರಬೇತಿ ನೀಡಬೇಕು.

ದೃಷ್ಟಿ-ಶ್ರವಣ ದೋಷಗಳು

ಮಗು ನೋಡಿ ಕಲಿಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನೋಡುವ ಕಣ್ಣು, ಕೇಳುವ ಕಿವಿ ಅನಾರೋಗ್ಯಪೀಡಿತವಾಗಿದ್ದರೆ ನ್ಯೂನತೆಗೊಳಗಾಗಿದ್ದರೆ ಸಹಜವಾಗಿ ಹಿಂದೆ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿಗೆ ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷವಿದೆಯೇ, ಶ್ರವಣದೋಷವಿದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಪಾಲಕರು, ಶಿಕ್ಷಕರು ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಮಗು ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಕಪ್ಪು ಹಲಗೆಯ ಮೇಲೆ ಬರೆದಿರುವುದನ್ನು ಓದಲಾಗದಿರುವುದು, ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಓದಿ ಬರೆದರೆ ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ನೀರಾಡುವುದು, ಪದೇ ಪದೇ ಕಣ್ಣು ಕುಟಕಿ ಏಳುವುದು, ಕಿವಿನೋವು, ಕಿವಿ ಸೋರುವುದು, ಕೂಗಿದರೂ ಅನ್ಯಮನಸ್ಕನಾಗಿರುವಂತೆ ತೋರುವುದು ಕಂಡುಬಂದಾಗ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಅಗತ್ಯವೆನಿಸಿದರೆ ಕನ್ನಡಕ, ಶ್ರವಣಯಂತ್ರ, ಕಿವಿಯ ತಮಟೆಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕು.

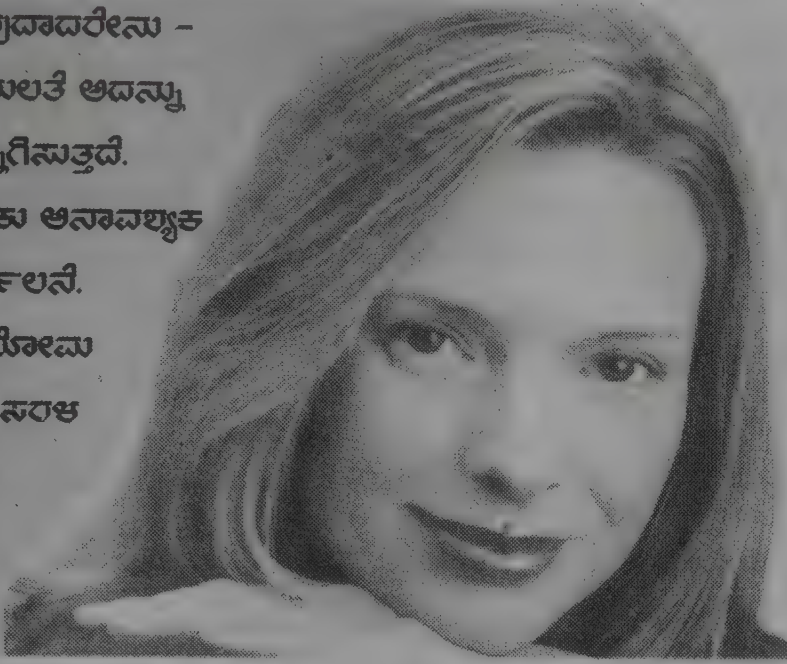
ರಕ್ತಹೀನತೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಅನಾರೋಗ್ಯ

ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಜಂತು, ರಕ್ತಭೇದಿ, ಗಾಯಗಳಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯಿಂದ ಬಳಲುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತಹೀನತೆ, ವಿಟಮಿನ್ ಲವಣಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆಯುಂಟಾಗಿ ಮಿದುಳಿನ ನರಕೋಶಗಳಿಗೆ ಗ್ಲುಕೋಸ್, ಆಮ್ಲಜನಕ, ಪ್ರೊಟೀನುಗಳ ಕೊರತೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ತತ್ಫಲವಾಗಿ ಕಲಿಯುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಮಕ್ಕಳು ಹಿಂದೆ ಬೀಳುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಕೊರತೆ ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದು ವೈದ್ಯರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಪುಷ್ಟಿಕರವಾದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ ಗುಣಮುಖರಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಪದೇಪದೇ ಕರುಳ ಉರಿತ ಅತಿಸಾರ, ಶ್ವಾಸನಾಳದ ಉರಿತ ಇತರ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾದ ಮಕ್ಕಳು ದೈಹಿಕವಾಗಿ, ದುರ್ಬಲರಾಗಿ ಕಲಿಯುವುದರಲ್ಲಿ ಹಿಂದೆ ಬೀಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರ, ಸ್ವಚ್ಛ ಪರಿಸರ, ದೈಹಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ಆಟ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳ ಆಗತ್ಯತೆ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಹೇಳಬೇಕು. ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಸ್ವಲ್ಪ ತಡವಾದರೂ ಸಹ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳಿಂದ ಆಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳಿಂದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಬಹಳ ಪ್ರಯಾಸ ಪಡಬೇಕಾಗಬಹುದು.

ಈ ಎಲ್ಲ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಗತ್ಯ. ಹೋಮಿಯೋಪಥಿ ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ.

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ:
'ವಿಜಯ್ ಹೋಮಿಯೋಪಥಿ ಕ್ಲಿನಿಕ್',
ಡಾ.ಘಂಟಿ ಬಿಲ್ಡಿಂಗ್, 3ನೇ ಕ್ರಾಸ್, ಹೊಸೂರ,
ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ-580 022. ಮೊಬೈಲ್: 98456-12957

ತ್ವಚೆಯ ಬಣ್ಣ ಯಾವುದಾದರೇನು - ಸ್ನಿಗ್ಧತೆ ಮತ್ತು ಕೋಮಲತೆ ಅದನ್ನು ಸುಂದರವದನವನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಸುಂದರ ತ್ವಚೆಗೆ ಬೇಕು ಅನಾವಶ್ಯಕ ರೋಮಗಳ ನಿರ್ಮೂಲನೆ. ತ್ವಚಾ ಕೋಮಲಕ್ಕೆ ರೋಮ ನಿರ್ಮೂಲನೆ ಈಗ ಸರಳ ಉಪಾಯ. ಹಳೆಯ ಅನಾವಶ್ಯಕ ಶಂಕೆ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಿ.



ಕಾಗದದಿಂದ ತಯಾರಿಸಿಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದು ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಅನುಕೂಲಕರ. ಮತ್ತೊಂದು ಪಟ್ಟಿ ಸೆಲೊಫಿನ್ ಕೂಡ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಇವೆರೆಡರಲ್ಲಿ ಸೋಂಕಿನ ಅಪಾಯ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದು ಪ್ರಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಎನ್ನಬಹುದು.

ಮಹಿಳೆಯರು ಮಾಸಿಕಚಕ್ರದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಕ್ಸಿಂಗ್‌ನಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು. ಆಗ ತ್ವಚೆಯು ಹೆಚ್ಚು ಸಂವೇದನಾಶೀಲತೆ ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ, ಸೆಳೆತ, ಎಳೆತಕ್ಕೊಳಗಾಗಿ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ನೀವೊಬ್ಬರೇ ವ್ಯಾಕ್ಸಿಂಗ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡಾಗ ಬೋರ್ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಗೆಳತಿಯರೂ ಇರಲಿ ಅಥವಾ ಸಮೀಪದ ಸೌಂದರ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸಕರನ್ನು ಕರೆಯಿರಿ. ಗೆಳತಿಯರೊಂದಿಗೆ ಹರಟಿ, ಕಾಲ ಕಳೆಯಿರಿ. ಇದು ನೆಮ್ಮದಿ ನೀಡಿ ಸಮಯದ ಚಕ್ರ ಉರುಳುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಾಣುವುದರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪೇನಿದೆ. ಇದು ಫ್ಯಾಷನ್ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಬಿಂಬಿಸುತ್ತದೆ. ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಒಂದೂ ಕೂದಲಿರದಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸೌಂದರ್ಯ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಡಿ. ಸುಂದರವದನ ಪಡೆಯಿರಿ ಆದರೆ ಜಾಗ್ರತೆಯಿಂದ.

ಚರ್ಮ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು

ತ್ವಚೆಯ ಅನಾವಶ್ಯಕ ರೋಮಗಳ ನಿರ್ಮೂಲನೆಗೆ ಸರಳ ಮತ್ತು ಸುಲಭ ದರದ ಉಪಾಯವೆ ವ್ಯಾಕ್ಸಿಂಗ್. ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಮೊತ್ತದ ಇದು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಚಲಿತ. ವ್ಯಾಕ್ಸಿಂಗ್ ತ್ವಚೆಯನ್ನು ಸುಕೋಮಲಗೊಳಿಸುವುದಷ್ಟೆ ಅಲ್ಲ ನಿಸತ್ವ ತ್ವಚೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹೊಳಪನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ವಿಧಾನಗಳು :

ವ್ಯಾಕ್ಸಿಂಗ್ ಕುರಿತು ಈ ಮೊದಲು ಹಿಂಜರಿಕೆ, ಶಂಕೆ ಮನೆ ಮಾಡಿತ್ತು. ಇದರಿಂದ ಚರ್ಮ ಸಡಿಲತೆ ಉಂಟಾಗುವುದೆಂಬ ಆತಂಕವಿತ್ತು. ತ್ವಚೆಯ ಕೊಳೆಯನ್ನು ಹೊಗಲಾಡಿಸುವ ಸರಳ ಉಪಾಯವಿದು. ವ್ಯಾಕ್ಸಿಂಗ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮುನ್ನ ನೆನಪಿರಲಿ. ಅದು ಹೆಚ್ಚು ಬಿಸಿಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಪದ್ಧತಿಯಾಗದಿರಲಿ. ಹಿತಮಿತತೆ ಸೌಂದರ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸರಿಗೆ ಗೊತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಬಿಸಿಯಾದ ವ್ಯಾಕ್ಸಿಂಗ್‌ನಿಂದ ಚರ್ಮ ಸುಕ್ಕಾಗಬಹುದು ಅಥವಾ ಸೋಂಕುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು. ಕೆಲ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಇದು ಅಲರ್ಜಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿ ತುರಿಕೆ, ಗುಳ್ಳೆ, ಕಲೆಗಳಾಗುವ ದೂರುಗಳಿವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ವ್ಯಾಕ್ಸಿಂಗ್‌ಗಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಪರಿಕರಗಳು. ಸಲಕರಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗದ ನಂತರ ಎಸೆಯಬಹುದಾದ (ಡಿಸ್ಪೋಸೆಬಲ್) ಪಟ್ಟಿಗಳು ಈಗ ವಿಪುಲವಾಗಿದ್ದು ಇವು

ಶಿಲಾಂಗನೆ

ರೋಮ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಪ್ರಾಚೀನ ರೋಮ್‌ನ ಸ್ತ್ರೀಯರು 'ಪೂಮಿಕ್ ಸ್ಟೋನ್' ಎಂಬ ಶಿಲೆಯನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅದರಿಂದ ಶರೀರದ ರೋಮಗಳನ್ನು ನಯವಾಗಿ ತಿಕ್ಕಿ ಅವುಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಇದೇ ಕಲ್ಪನೆ ಬ್ಲೇಡ್ ಉಗಮಕ್ಕೆ ಕಾರಣಿಕ. ನುಣುಪು ಮತ್ತು ಮೃದು ತ್ವಚೆಯ ಆಶೆ ಸದಾ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಇಮ್ಮಡಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಚೀನಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಾನವ ಗುಹೆಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವಾಗಲೂ ಪರಸ್ಪರ ಸುಂದರವದನಕ್ಕಾಗಿ ಅಪೇಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ನಮ್ಮ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಬಟ್ಟೆಗಳೂ ಪೂರಕ ಇವುಗಳ ಕಾರಣದಿಂದಲೆ, ಉಷ್ಣದಿಂದಾಗಿ ರೋಮಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣವಾಗದೆ ತ್ವಚೆ ಸುಂದರ, ಮೃದುತ್ವ ಕಂಡಿದೆ.

ಥ್ರೆಡ್ಡಿಂಗ್ :



ಹುಬ್ಬುಗಳ ಅಂದ, ತುಟಿ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ಅಲಂಕರಣ, ಮತ್ತು ಮೊಗದ ಮೇಲಿನ ರೋಮಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಈ ವಿಧಾನ ಅನುಸರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಮೂಲಕ ಚಿಕ್ಕ ಮತ್ತು ಅಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ರೋಮಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಏಕೆಂದರೆ ಥ್ರೆಡಿಂಗ್ ಮೂಲಕ ಎಳೆದ ಉದ್ದನೆಯ ಕೂದಲಿನ ಕೆಲಭಾಗದಷ್ಟೆ ತುಂಡಾಗಿ ಉಳಿದ ಭಾಗ ರೋಮದ ಮೂಲ ಬೇರಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಧಕ್ಕೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ರೋಮದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಬೇರಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾದಾಗ ಊತ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಉದ್ದವಾದ, ಹೇರಳ ಕೂದಲು, ತೆಗೆಯಲು ಈ ವಿಧಾನ ಅನುಕೂಲಕರವಲ್ಲ.

ಪ್ಲಕರ್ :



ಹುಬ್ಬಿನ ಮತ್ತು ತುಟಿ ಮೇಲಿನ ಭಾಗದ ರೋಮಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಸಾಧನ ಟ್ರೂವಿಸರ್ (ಚಿಮಟಿಗೆ). ಇದು ಹೆಚ್ಚು ಅನುಕೂಲಕರ, ಏಕೆಂದರೆ ಇದರಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಒಂದೊಂದೆ ರೋಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯಬಹುದಾದರೂ ಉದ್ದ ಮತ್ತು

ಪಲ್ಸ್ಡ್ ಲೈಟ್ ಮತ್ತು ಲೇಸರ್ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ

ಅನಾವಶ್ಯಕ ರೋಮಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಈ ಉನ್ನತ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದೆ. ಈ ವಿಧಾನಕ್ಕೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಒಡ್ಡುವ ಮುನ್ನ ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸಿ ಪರಿಣಿತ ಚಿಕಿತ್ಸಕರನ್ನೆ ಅವಲಂಬಿಸಬೇಕು. ಈ ವಿಧಾನದಿಂದ ತೆಗೆಯಲಾದ ರೋಮವು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಮರಳಿ ಬರಲಾರವೆಂಬ ಕಲ್ಪನೆ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿದೆ; ಆದರೆ ಅದು ತಪ್ಪು ಭಾವನೆ.

ವ್ಯಾಕ್ಸಿಂಗ್ ಅಸ್ಥಾಯಿ ಉಪಚಾರವಾದರೂ ಎಲ್ಲ ವರ್ಗದವರಿಗೂ ಸುಲಭ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತವಾದದ್ದು. ಆದರೆ ಈ ವಿಧಾನಗಳಿಗೆ ಒಗ್ಗುವ ಮುನ್ನ ಅದು ನಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹೊಂದುತ್ತದೆಯೇ ಅಥವಾ ಅದರಿಂದ ನಮಗಾಗುವ ಪ್ರಯೋಜನದ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಿಮ್ಮನೆರೆಯವರು, ಸ್ನೇಹಿತೆ ಲೇಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದಿದ್ದಾಳೆಂದು ನೀವೂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ ಅದರ ಅವಶ್ಯಕತೆ ನಿಮಗೆ ಇಲ್ಲದಿರಬಹುದು. ಈ ತಂತ್ರ ಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ರೋಮಗಳಿವೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ತೆಗೆಯಬಹುದೆಂದು ಯೋಚಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಚಹರೆ ಮೇಲೆ ಕಾಣುವ ರೋಮಗಳಿಂದಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಹೆಚ್ಚು ಚಿಂತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲಿ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಥ್ರೆಡಿಂಗ್ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ತುಟಿ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ರೋಮ ತೆಗೆಯುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಅನುಕೂಲಕರವೆನಿಸಿದು. ಹೀಗಾಗಿ ಅವರು ಲೇಸರ್ ತಂತ್ರದ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮಹಿಳೆಯರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನಾಭಿ, ಹಣೆ, ತುಟಿಯು ಮೇಲ್ಭಾಗದ ರೋಮಗಳನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡಲಾರರು. ಈ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಲೇಸರ್ ವಿಧಾನ ಬಳಸಲು ಆಸಕ್ತರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ವಿಧಾನ ಅನುಸರಿಸುವ ಮುನ್ನ ರೋಮ ಬರಲು ಕಾರಣವಾದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾರ್ಮೋನ್ ಕಾರಣದಿಂದ ರೋಮಗಳು ಬೆಳೆದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅವನ್ನು ಔಷಧಿ ನೀಡಿ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ತರಲಾಗುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಾರೀತಿಯ ಕಾರಣಗಳ ಕೂಲಂಕಷ ತನಿಖೆಯ ನಂತರವೇ ಲೇಸರ್ ವಿಧಾನ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿವಿಧ ಲೇಸರ್ ಪ್ರಕಾರಗಳು

ಹಲವು ನಮೂನೆಯ ಲೇಸರ್ ವಿಧಾನಗಳಿವೆ. ಇವು ಕೇಶ ಮತ್ತು ತ್ವಚೆಯ ಗುಣದ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿವೆ. ಕೇಶ ವಿಕಾಸ ಒಂದು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ, ಅವು ಬೆಳೆಯುತ್ತಲೆ ಇರುತ್ತವೆ. ಇದೆ ಕಾರಣದಿಂದಲೆ ರೋಮಗಳು ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಮಾಣವಾಗಿ ನಿರ್ಮೂಲವಾಗಲಾರವು. ಕೆಲ ರೋಮಗಳು ಸುಪ್ತಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿರುವುದರಿಂದ ಲೇಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಂತರವೂ ಅವು ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ; ಆದರೆ ಇವು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ರೋಮಗಳು ಕಪ್ಪಾಗಿದ್ದು ಇನ್ನೂ ಬೆಳೆಯುವ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಲೇಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಫಲಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕಪ್ಪು ರೋಮದಲ್ಲಿರುವ ಮೆಲೆನಿನ್ ಲೇಸರ್‌ನ್ನು ಸೋಕಿದೊಡನೆ ಅದರ ಉಷ್ಣದಿಂದ ನಾಶವಾಗಿ ರೋಮವು ಬುಡದಿಂದ ನಿರ್ಮೂಲನವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದ್ದು 6 ರಿಂದ 10 ಹಂತಗಳ ವಿಧಾನ ಅನುಸರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಲೇಸರ್ ಮತ್ತು ಪಲ್ಸ್ಡ್ ಟ್ರೀಟ್‌ಮೆಂಟ್ ನಡುವಣ ಅಂತರವೆಂದರೆ ಲೇಸರ್ ಒಂದೇ ಬಣ್ಣದ್ದಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಒಂದೇ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಗುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪಲ್ಸ್ಡ್ ಲೈಟ್ ವಿವಿಧ ವರ್ಣಗಳಲ್ಲಿರುವುದರಿಂದ ಪಸರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಭಾವಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗದು.

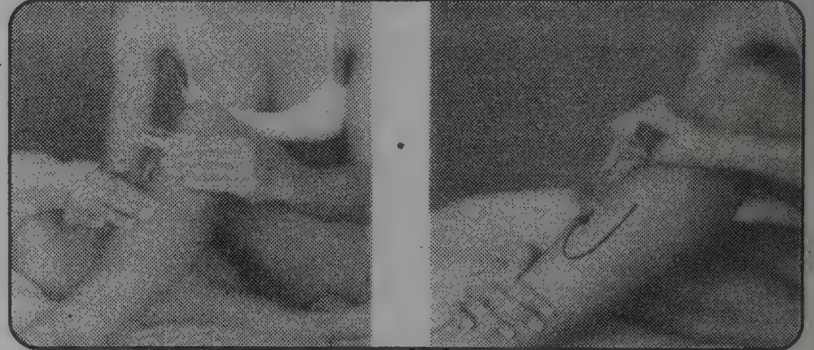
ರೋಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯಲು ಅನಾನುಕೂಲಕರ. ಇವೆರಡೂ ಅಲ್ಲದೆ ಮತ್ತೊಂದು ರೋಮ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಸಾಧನವೆಂದರೆ ಬ್ಲೇಡ್. ಬ್ಲೇಡ್ ನಿಂದ ರೋಮಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಮತ್ತೆ 3-4 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ರೋಮ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಕಷ್ಟವೆನಿಸಿದರೂ ಈ ಮೊದಲು ಮಹಿಳೆಯರು ಬ್ಲೇಡ್ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಆಧುನಿಕ ಆವಿಷ್ಕಾರಗಳಿಂದಾಗಿ ಈ ತೊಂದರೆ ಪರಿಹಾರಕಂಡಿದೆ.

ಹೇರ್ ರಿಮ್ಯೂವಲ್ ಕ್ರೀಮ್ :

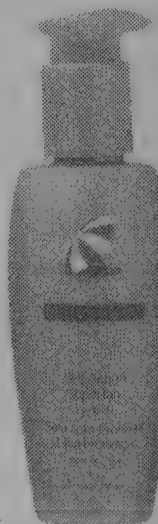
ಇದು ಸರಳ, ಸುಲಭ ಮತ್ತು ನೋವು ರಹಿತ ವಿಧಾನ. ಆದರೆ ಕ್ರಿಮ್‌ನಿಂದ ನಿವಾರಣೆಗೊಂಡ ರೋಮಗಳು ಮತ್ತೆ ಬಹುಬೇಗನೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ವಿಷಯವೆಂದರೆ ಬೆಳೆಯುವ ರೋಮಗಳು ಅಪೇಕ್ಷೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿ ಆಗಿರುತ್ತವೆ. ಕೆಲ ಮಹಿಳೆಯರ ತ್ವಚೆ ಕಪ್ಪಾಗಿದ್ದುದೂ ಉಂಟು. ತ್ವಚೆಯು ಸಂವೇದನಾಶೀಲವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಇಂಥ ಕ್ರೀಮ್‌ಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಹಾನಿಕಾರಕ ರಾಸಾಯನಿಕ ಅಂಶಗಳಿಂದ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಅಪಾಯವಿದೆ.

ವ್ಯಾಕ್ಸಿಂಗ್ ; ಜಾಗ್ರತೆ ಇರಲಿ

ವ್ಯಾಕ್ಸಿಂಗ್‌ಗೆ ಮೊದಲು ಯಾವುದೇ ತರಹದ ಕ್ರೀಮ್ ಅಥವಾ ಜೆಲ್ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿರಿ. ನುಣುಪಿನಿಂದಾಗಿ ವ್ಯಾಕ್ಸ್ ಸರಿಯಾಗಿ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳದೆ ರೋಮ ತೆಗೆಯುವಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸೆಳೆತ ಉಂಟಾಗುವುದು. ನೋವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ತಣ್ಣೀರಿನ ಪಟ್ಟಿ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ.



ವ್ಯಾಕ್ಸಿಂಗ್ ನಂತರವೂ ರೋಮಗಳು ಉಳಿದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ವ್ಯಾಕ್ಸಿಂಗ್ ಬದಲಾಗಿ ಥ್ರೆಡಿಂಗ್ ವಿಧಾನ ಪ್ರಯೋಗಿಸಿ. ವ್ಯಾಕ್ಸಿಂಗ್ ಮುಗಿದ ತಕ್ಷಣವೇ ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಹೊರಬೀಳದಿರಿ. ವ್ಯಾಕ್ಸಿಂಗ್ ನಂತರ 24 ಗಂಟೆಗಳ ವರೆಗೆ ಸೋನಾಬಾತ್ ಮತ್ತು ಪರಫ್ಯೂಮ್ ಬಾಡಿ ಲೋಶನ್ ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು.



ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಸಂಜೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಕ್ಸಿಂಗ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೊಳಿತು. ಏಕೆಂದರೆ ಇದರಿಂದ ರಾತ್ರಿ ಇಡಿ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ನೆಮ್ಮದಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ವ್ಯಾಕ್ಸಿಂಗ್‌ಗೆ ಮೊದಲು ಕಂಕುಳ ಕೇಶಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ವ್ಯಾಕ್ಸನ್ನು ರೋಮಗಳ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಲೇಪಿಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಅದರ ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಎಳೆಯಿರಿ. ವ್ಯಾಕ್ಸ್ ಲೇಪಿಸುವ ಮೊದಲು ಆ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಟಾಲ್ಕಮ್ ಪೌಡರ್ ಪೂಸಿರಿ. ವ್ಯಾಕ್ಸಪದರು ಎಷ್ಟು ತೆಳುವಾಗಿರುತ್ತದೊ ಅಷ್ಟು ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಎಲುಬಿನ ಗೂಡಾಗಿಸುವ ಥ್ಯಾಲೆಸೀಮಿಯ

ಥ್ಯಾಲೆಸೀಮಿಯ ಒಂದು ಆನುವಂಶಿಕ ರೋಗ. ಅದು ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಅದು ಸುಮಾರು 2000 ವರ್ಷಗಳಷ್ಟು ಹಳೆಯ ರೋಗ. ಸಿಂಧು ಕಣಿವೆ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿಯೇ ಇದನ್ನು ಗುರುತಿಸಲಾಯಿತು. ಈ ರೋಗ ತಗುಲಿದ ಮಗುವಿನ ರಕ್ತ ಒಣಗುತ್ತಿತ್ತು ಹಾಗೂ ಅದು ಮರಣಾಸನ್ನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಲುಪುತ್ತಿತ್ತು. ಆಧುನಿಕ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಥ್ಯಾಲೆಸೀಮಿಯ ರೋಗವನ್ನು 1925ರಲ್ಲಿ ಕೂಲಿಸ್ ಹಾಗೂ ಲೀ ಎಂಬ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಇಟಲಿಯ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬಂದ ರೋಗದಿಂದ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿದರು.



ಈ ಪ್ರಕಾರದ ರೋಗವನ್ನು ಮೊದಲು 'ಸೀವರ್ ಎನಿಮಿಯ' ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಗುರುತಿಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಈ ರೋಗದಿಂದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಎದೆ, ಪ್ಲೀಹ ಹಾಗೂ ಹೃದಯದ ಗಾತ್ರ ಹೆಚ್ಚುವುದು, ಚರ್ಮದ ಬಣ್ಣ ಕಪ್ಪಾಗುವುದು ಹಾಗೂ ಎಲುಬುಗಳು ಬಿರುಸಾಗುವುದರ ಮೂಲಕ ಈ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಗೋಚರವಾಗುತ್ತವೆ. ಸುಮಾರು 7 ವರ್ಷಗಳ ಬಳಿಕ ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಥ್ಯಾಲೆಸೀಮಿಯ ಎಂದು ನಾಮಕರಣ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಭಾರತವೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಪಾಕಿಸ್ತಾನ, ಹಾಂಗ್‌ಕಾಂಗ್, ಸೌದಿ ಅರೇಬಿಯ, ಸೈಪ್ರಸ್, ಇಟಲಿ, ಗ್ರೀಸ್, ಮಾಲ್ಡೀವ್ಸ್ ಮುಂತಾದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿಯೇ ಸುಮಾರು 1,60,000 ರಷ್ಟು ರೋಗಿಗಳಿದ್ದಾರೆಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ.

ಥ್ಯಾಲೆಸೀಮಿಯ ರೋಗದ ಪ್ರಕಾರಗಳು

ಅ) ಮೈನರ್ ಆ) ಮೇಜರ್ (ಬೀಟಾ ಥ್ಯಾಲೆಸೀಮಿಯ)

(ಅ) ಮೈನರ್ ಥ್ಯಾಲೆಸೀಮಿಯಾ

ಈ ತೆರನಾದ ರೋಗ ಪ್ರಕಾರದಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಮಾತ್ರೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ರೋಗಿ ಗುಣಮುಖನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ರಕ್ತ ನೀಡಬೇಕಾದ ಆವಶ್ಯಕತೆ ಬೀಳುವುದಿಲ್ಲ.

(ಆ) ಮೇಜರ್ ಥ್ಯಾಲೆಸೀಮಿಯ

ಓರ್ವ ಥ್ಯಾಲೆಸೀಮಿಯ ರೋಗಪೀಡಿತ ಪುರುಷ, ಥ್ಯಾಲೆಸೀಮಿಯದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಸ್ತ್ರೀ ಜೊತೆ ಮದುವೆಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಅವರಿಗೆ ಹುಟ್ಟುವ ಮಗು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಶೇ.50ರಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಇರುತ್ತದೆ. ಜನಿಸುವಾಗ ಬಹುತೇಕ ಮಕ್ಕಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಆರು ತಿಂಗಳಿನಿಂದ 18ನೇ ತಿಂಗಳಿನವರೆಗೆ ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಗೋಚರವಾಗಬಹುದು.

ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಮಗುವಿನ ಮೈ ಹಳದಿಯಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ, ಅದು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ, ವಾಂತಿ, ಭೇದಿ ಹಾಗೂ ಜ್ವರದಂತಹ ತೊಂದರೆಗಳು ಪೀಡಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ರೋಗ ಇರುವುದನ್ನು ಎಚ್.ಬಿ.ಟೆಸ್ಟ್, ಎಚ್.ಬಿ.ಎಫ್.ಟೆಸ್ಟ್, ಎಚ್.ಬಿ.ಎ ಟೆಸ್ಟ್, ಇಲೆಕ್ಟ್ರೊ ಫೊರ್ಸಿಜ್ ಟೆಸ್ಟ್ ಮುಖಾಂತರ ದೃಢಪಡಿಸಬಹುದು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಎಚ್.ಬಿ.ಎ.-2ನ ಪ್ರಮಾಣ 3.5ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಆ ಮಗುವನ್ನು ಥ್ಯಾಲೆಸೀಮಿಯ ಪೀಡಿತ ಮಗು ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೈನರ್ ಥ್ಯಾಲೆಸೀಮಿಯ ರೋಗದ ಉಪಚಾರ

●●● ಇದರ ಏಕಮಾತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಂದರೆ ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆ. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ 2 ವಾರದಿಂದ 4 ವಾರದೊಳಗೆ ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆಯಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಗೆ ಪ್ರತಿ 1 ಕಿಲೋಗೆ 15 ಗ್ರಾಂನಂತೆ ರಕ್ತ ಕಣ ಪ್ಯಾಕ್ ಸೆಲ್‌ನ ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿ 4 ವಾರಗಳೊಳಗೆ ನೀಡುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ರೋಗಿಗೆ ಹಿಮೊಗ್ಲೋಬಿನ್ ಪ್ರಮಾಣ 9 ರಿಂದ 10 ಗ್ರಾಂ ಇಡುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಲೋಹ ಕಣಗಳ ವಿಸರ್ಜನೆ

ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆಯಿಂದ ರೋಗಿಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಲೋಹ ಕಣಗಳು ಇಡೀ ನರನಾಡಿಗಳ ತುಂಬ ಪಸರಿಸಿಬಿಡುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ರೋಗಿಯ ಕರುಳು-ಪ್ಲೀಹ ಹಿಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಹೃದಯದ ಮೇಲೂ ವಿಪರೀತ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂರು-ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷದ ಮಗುವಿಗೆ 15-20 ಸಲ ರಕ್ತ ಪೂರಣದಿಂದ ಅದರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸೀರಮ್ ಫೆರೆಟಿನ್ ಸುಮಾರು 1500 ಗ್ರಾಂದಷ್ಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಲೋಹ ಕಣಗಳು ಹೊರಗೆ ಬರುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯ ನಿರಂತರ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಎಂತಹ ಆಹಾರ ಕೊಡಬೇಕು?

ಥ್ಯಾಲೆಸೀಮಿಯ ಪೀಡಿತ ಮಗುವಿಗೆ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಡುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಲಾಭಕರ. ಈ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹಾಲು, ಚಹ, ಮೊಸರು, ಕಾಫಿ, ಕಾಳುಗಳು, ಆಲೂ ಹಪ್ಪಳ ಮುಂತಾದವನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀಡಬೇಕು. ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಮಾವು, ಅನಾನಸ್ ಮುಂತಾದವು ಒಳ್ಳೆಯ ಪರಿಣಾಮ ನೀಡುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಮಾಂಸ, ಮೀನು, ಕೋಳಿ, ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ, ಸೋಯಾ, ಸಾಸ್, ಬಾಳೇಹಣ್ಣು, ಸಪೋಟಾ, ಮೂಸಂಬಿ, ಕಿತ್ತಳೆ, ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಕೊಡಲೇಬಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ ಇವುಗಳಿಂದಾಗಿ ಮಗುವಿನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಇ' ಸೇವನೆ ಅನಿವಾರ್ಯ. ಇದರ ಜೊತೆ ಜೊತೆಗೆ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಹಾಗೂ ಫಾಲಿಕ್ ಆ್ಯಸಿಡ್‌ನ ಒಂದೊಂದು ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಥ್ಯಾಲೆಸೀಮಿಯ ಪೀಡಿತ ಮಗುವಿಗೆ ಊಟ-ಉಪಹಾರದ ಬಳಿಕ ಚಹ ಸೇವನೆ

ವಿಶೇಷ ಲಾಭಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಮೇಜರ್ ಥ್ಯಾಲೆಸೀಮಿಯದ ಉಪಚಾರ

ಈ ತೆರನಾದ ರೋಗದ ಅತ್ಯಂತ ಯಶಸ್ವಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೆಂದರೆ ಬೋನ್‌ಮೆರೊ ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಪ್ಲಾಂಟ್ ಆಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಥ್ಯಾಲೆಸೀಮಿಯ ಪೀಡಿತ ಮಗುವಿನ ಸಹೋದರ ಸಹೋದರಿ ಅಥವಾ ಸಮೀಪದ ಸಂಬಂಧಿಗಳಿಂದ ಬೋನ್‌ಮೆರೊ ಪಡೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೊಕ್ಕಳು ಹುರಿಯ ಪ್ಲಾಸೆಂಟಾ ಮುಖಾಂತರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಶಿಶು ಹುಟ್ಟುತ್ತಲೇ ಹೊಕ್ಕಳು ಹುರಿಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ಕತ್ತರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಮಗುವನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ಲಾಸೆಂಟಾ ತೆಗೆಯುವ ಮೊದಲು ಹೊಕ್ಕಳು ಹುರಿಯಲ್ಲಿ ಸೂಜಿ ಹಾಕಿ ರಕ್ತ ಪೂರಣವನ್ನು ಏಕತ್ರಿತಗೊಳಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ರಕ್ತದ ಪ್ರಮಾಣ ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಏಕತ್ರಿತಗೊಳಿಸಿದ ರಕ್ತದ ಪ್ರಮಾಣದ ಮೇಲೆ ಪ್ರತ್ಯಾರೋಪಣದ ಯಶಸ್ಸು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ.

ಹೈಡ್ರೋಕ್ಸ್ ಯೂರಿಯಾ ಔಷಧಿ ಮುಖಾಂತರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಕೆಲ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಹೈಡ್ರೋಕ್ಸ್ ಯೂರಿಯಾ ಔಷಧಿ ಮುಖಾಂತರ ಈ ರೋಗದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಥ್ಯಾಲೆಸೀಮಿಯಾದಿಂದ ಪಾರಾಗುವ ಉಪಾಯಗಳು

- ಜೆನೆಟಿಕ್ ಕೌನ್ಸಿಲಿಂಗ್
- ಔಷಧಿಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಈ ರೋಗವನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಬಹುದು.
- ಈ ರೋಗದಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಹಾಗೂ ಸಂಬಂಧಿಕರು ಡಿ.ಎನ್.ಎ. ಟೆಸ್ಟ್‌ಗೆ ಒಳಗಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.
- ವಿವಾಹಕ್ಕೂ ಮೊದಲು ವಧು-ವರರು ಎಚ್.ಬಿ.ಎ.-2ದ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಥ್ಯಾಲೆಸೀಮಿಯ ಪೀಡಿತ ಮಗುವಿನ ತಾಯಿಯು ಮತ್ತೊಂದು ಮಗುವಿಗೆ ಜನ್ಮ ನೀಡುವ ಮೊದಲು ಅಂದರೆ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ 8 ರಿಂದ 10ನೇ ವಾರದಲ್ಲಿ ಪ್ರೀನೆಟಲ್ ಟೆಸ್ಟ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಎರಡನೆಯ ಮಗುವಿಗೂ ಈ ರೋಗ ಇದೆಯೆ ಇಲ್ಲವೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಈ ಟೆಸ್ಟ್‌ನ ಉದ್ದೇಶ. ♦

ಎದೆಹಾಲು : ಭೂಲೋಕದ ಅಮೃತ!



- ಮಗುವಿನ ಜನನಾನಂತರ 30 ನಿಮಿಷಗಳ ಒಳಗಾಗಿ ಎದೆಹಾಲು ಕುಡಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.
- ಮೊದಲ ಆರು ತಿಂಗಳು ಕೇವಲ ಎದೆಹಾಲನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮಗುವಿಗೆ ಕೊಡಿ - ಬೇರೆ ಹಾಲು, ಆಹಾರ, ನೀರು ಏನೇನನ್ನೂ ಕೊಡಬೇಡಿ.
- ಆರು ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಎದೆಹಾಲು ಕೊಡುವುದನ್ನೂ ಮುಂದುವರೆಸಿ. ಜೊತೆಗೆ ಪೂರಕ, ಯೋಗ್ಯ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡುವುದಕ್ಕೂ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ.
- ಎರಡು ವರ್ಷದವರೆಗೂ ಎದೆಹಾಲುಣಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಮಗುವಿಗೆ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ನೈಸರ್ಗಿಕ ಕೊಡುಗೆ.
- ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಕಾರ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ.
- ಮಾನಸಿಕ ಸುರಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತವೆ.
- ಹೆಚ್ಚು ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಎದೆಹಾಲು ಕುಡಿದು ಬೆಳೆದ ಮಗುವಿನ ಐ.ಕ್ಯು. ಕುಡಿಯದೇ ಬೆಳೆದ ಮಗುವಿಗಿಂತ 8 ಪಾಯಿಂಟ್‌ಗಳಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ.
- ನಿಯೋನೇಟಲ್ ಸೆಪ್ಸಿಸ್, ನ್ಯುಮೋನಿಯಾ, ಆಮಶಂಕೆ ಮೊದಲಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ.
- 5 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳ ಸಾವನ್ನು ಶೇ.13 ರಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಎದೆ ಹಾಲುಣ್ಣಿಸುವಿಕೆ ತಡೆಗಟ್ಟಬಲ್ಲದು.

ತಾಯಿಗೆ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಎದೆಹಾಲುಣ್ಣಿಸುವುದನ್ನು ಬೇಗನೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದರಿಂದ ಹೆರಿಗೆ ನಂತರದ ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಮತ್ತು ಅನೀಮಿಯಾ ಎರಡನ್ನೂ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.
- ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.
- ಮುಂದಿನ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ತಡವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಡಯಾಬಿಟೀಸ್‌ನಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವ ಮಾತೆಯರು ಇನ್ಸುಲಿನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಆವಶ್ಯಕತೆ ಇರದು.
- ಸ್ತನ ಹಾಗೂ ಅಂಡಾಶಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹಾಗೂ ಜೊಳ್ಳೆಲುಬು (Osteoporosis)ಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ.
- ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಗಳಿಸಿದ ಹೆಚ್ಚಿನ ತೂಕ ಇಳಿದು, ಮತ್ತೆ ಸೌಂದರ್ಯಗಳಿಕೆ.

ನೆನಪಿಡಿ : ಆರು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಕೇವಲ ಎದೆಹಾಲನ್ನು ಮಾತ್ರವೇ ಕೊಡದೇ ಹೋದರೆ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಲಭ್ಯವಾಗಲಾರವು.



ಸುಂದರ ವದನಕ್ಕೆ ಫೇಸ್‌ಮಾಸ್ಕ್ ವಿಧಾನ !



ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ತಾವು ಸುಂದರ ಹಾಗೂ ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿ ಕಾಣಬೇಕೆಂಬ ಆಸೆ ಸಹಜ. ಆದರಲ್ಲೂ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಸೌಂದರ್ಯ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಪುರುಷರಿಗಿಂತ ಜಾಸ್ತಿ. ಆ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸಹಕರಿಸಲು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ರೀತಿಯ ಫೇಸ್ ಕ್ರೀಮ್, ಫೇಸ್ ಮಾಸ್ಕ್‌ಗಳು ಲಭ್ಯವಿವೆ. ತ್ವಚೆಗೆ ಫೇಸ್ ಮಾಸ್ಕ್ ಹಚ್ಚುವ ಮೊದಲು ಫೇಸ್ ಮಾಸ್ಕ್ ಯಾಕೆ ಅವಶ್ಯ ಎನ್ನುವುದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳಿತು.

ನಮ್ಮ ಮುಖದ ಚರ್ಮ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯದಿರಲಿ. ಅದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಮಾತ್ರ ತ್ವಚೆ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಫೇಸ್‌ಮಾಸ್ಕ್ ಮುಖದ ತ್ವಚೆಯನ್ನು ಸುಂದರ ಹಾಗೂ ಕಾಂತಿಯುಕ್ತವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

[illegible]

* ಈ ಬಗೆಯ ಮಾಸ್ಕ್ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ತ್ವಚೆಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
* ಪೇಸ್ಟ್ ರೀತಿ ಇರುವ ಈ ಮಾಸ್ಕ್ ತೆಳುವಾದ ಪದರದಂತಾಗಿ ತ್ವಚೆಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಸುತ್ತ-ಮುತ್ತ ಹಾಗೂ ತುಟಿಯ ಭಾಗವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಮುಖದ ಇತರ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮಾಸ್ಕ್‌ನ್ನು ಲೇಪಿಸಬೇಕು. ಇದರ ಉಪಯೋಗದಿಂದ ಮುಖ ಸುಂದರ ಹಾಗೂ ತಾಜಾತನದಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ.

[illegible]

ಈ ಬಗೆಯ ಮಾಸ್ಕ್‌ನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಣಗಿದ ಚರ್ಮಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ಯಾಕೆಟ್ ಮೇಲೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಸೂಚನೆ ಅಥವಾ ನಿರ್ದೇಶನದ ಪ್ರಕಾರ ಇದನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು.

[illegible]

ಎಣ್ಣೆ ಚರ್ಮದವರಿಗೆ ಇದು ವರದಾನ. ಇದರಲ್ಲಿ ಹರ್ಬಲ್ ಪೌಡರ್ ಇರಬಹುದು. ಇದರ ಬಳಕೆಯಿಂದ ತ್ವಚೆಯಲ್ಲಿಯ ಅಂಶ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಈ ಮಾಸ್ಕ್ ಒಣಗಿದ ಮೇಲೆ ಮುಖವನ್ನು ತಂಪಾದ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಬೇಕು.

[illegible]

ಇದು ತ್ವಚೆಯ ಆರ್ದ್ರತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ.

[illegible]

ಈ ಮಾಸ್ಕ್‌ನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಅಥವಾ ಸಂವೇದನಾಶೀಲ ತ್ವಚೆಗೆ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ನಿರ್ದೇಶನ ಅಥವಾ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಓದಿದ ನಂತರವೇ ಇದನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಮೊಡವೆಗಳಿಗಾಗಿಯೂ ಬಳಸಬಹುದು.

[illegible] ಫೇಸ್ ಮಾಸ್ಕ್ [illegible]

ಸಾಮಾನ್ಯ ಹಾಗೂ ಒಣಗಿದ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ

* ಮೊಟ್ಟೆಯ ಹಳದಿ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು.
* ಬಾದಾಮಿ ಪುಡಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಾಲು ಅಥವಾ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಎಣ್ಣೆ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ

* ಮೊಟ್ಟೆಯ ಬಿಳಿ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಜಿಡ್ಡುಯುಕ್ತ ಅಥವಾ ಕಾಂಬಿನೇಷನ್ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ

* ಪಪ್ಪಾಯಿ ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳಿನಿಂದ ಮುಖವನ್ನು ಶುಭ್ರಗೊಳಿಸಿ.
* ಓಟಮೀಲ್ (ಓಟ್ ಧಾನ್ಯದ ಹಿಟ್ಟು)ನಲ್ಲಿ ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ರಸ ಮತ್ತು ಗಟ್ಟಿ ಮೊಸರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಮುಖದಲ್ಲಿ ಕಾಂತಿ ಬರುತ್ತದೆ.
* ಮೊಟ್ಟೆಯ ಬಿಳಿಭಾಗಕ್ಕೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಅಥವಾ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಚಮಚ ನಿಂಬೆರಸ ಬೆರೆಸಿ. ಅದರಲ್ಲಿ ಮುಲ್ತಾನಿ ಮಿಟ್ಟಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚಿ. 20 ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಒಂದು ಚಮಚ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಮುಲ್ತಾನಿ ಮಿಟ್ಟಿ ಸೇರಿಸಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಕೇವಲ ಮೊಸರನ್ನು ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ತ್ವಚೆ ಮೃದುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ರೋಮರಂಧ್ರದೊಂದಿಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಚರ್ಮ ಹೊಂದಿದವರು

* ಓಟ್‌ಮಿಲ್‌ನಲ್ಲಿ, (ಓಟ್ ಧಾನ್ಯದ ಹಿಟ್ಟು) ನಿಂಬೆರಸ ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಹುಲು ಸೇರಿಸಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ಹಾಗೆಯೇ 20 ನಿಮಿಷ ಬಿಡಬೇಕು.

ಒಣ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ

* ಮೊಟ್ಟೆಯ ಹಳದಿ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಅಥವಾ ಒಂದು ಚಮಚ ಮಿಲ್ಕ್ ಪೌಡರ್ ಸೇರಿಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ 20 ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಬೇಕು.

* ಒಂದು ಚಮಚ ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಚಮಚ ಕ್ಯಾರೆಟಿನ ರಸವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು.

ಬ್ಲಾಕ್‌ಹೆಡ್ಸ್ (ಕಪ್ಪುಚುಕ್ಕೆ) ಆಗಿದ್ದರೆ

* ಓಟ್‌ಮಿಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟೆಯ ಬಿಳಿಭಾಗ ಸೇರಿಸಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ 15-20 ನಿಮಿಷ ಬಿಡಬೇಕು. ನಂತರ ಕೈಯಿಂದ ಮುಖವನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿ ತಿಕ್ಕುತ್ತ ತೊಳೆಯಬೇಕು.

ಸನ್‌ಬರ್ನ್ ಆಗಿದ್ದರೆ

* ಬಿಸಿಲಿನಿಂದ ಚರ್ಮ ಸುಟ್ಟಿದ್ದರೆ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ನಿಂಬೆರಸ ಬೆರೆಸಿ ಹತ್ತಿನಿಂದ ಮುಖಕ್ಕೆಲ್ಲ ಲೇಪಿಸಬೇಕು.

ಎಲ್ಲಾ ತರಹದ ತ್ವಚೆಗಾಗಿ

* ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಚಮಚ ಗಟ್ಟಿ ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಚಮಚ ಕಿತ್ತಳೆ ರಸ, ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಚಮಚ ಕ್ಯಾರಟ್ ರಸ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರಕೆ ಮಾಡಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಇದು ಎಲ್ಲ ಪ್ರಕಾರದ ತ್ವಚೆಗೆ ಉತ್ತಮ.

ತ್ವಚೆಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದು

* ಹಸಿ ಪಪ್ಪಾಯಿಯ ಪೇಸ್ಟ್ ತಯಾರಿಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿ. ತ್ವಚೆಯ ಒರಟು ಚರ್ಮ ಹೋಗುವುದಲ್ಲದೆ ಮುಖ ಮೃದುವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಾಸ್ಕ್ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಗೆ

* ತಲೆಯ ಕೂದಲನ್ನು ಹಿಂದೆ ಎಳೆದು ಕಟ್ಟಿ. ಇದರಿಂದ ಕೂದಲು ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವುದಿಲ್ಲ.
* ಮೊದಲು ಮುಖವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯಿರಿ.
* ಮುಖಕ್ಕೆ ಮಾಸ್ಕ್ ಹಾಕಲು ಪ್ಲೇಟ್ ಮತ್ತು ಉದ್ದವಾದ ಬ್ರಶ್ ಬಳಸಿ.
* ಮಾಸ್ಕ್‌ನ್ನು ಕಣ್ಣುಗಳ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಹಾಗೂ ತುಟಿಗಳ ಮೇಲೆ ಮರೆತು ಕೂಡ ಹಾಕಬಾರದು. ಅದರಲ್ಲಿ ನೀಡಿರುವ ನಿರ್ದೇಶನಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಮಾಸ್ಕ್‌ನ್ನು ಮುಖಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಬೇಕು.
* ಮಾಸ್ಕ್ ಒಣಗುವ ಮೊದಲು ತೆಗೆಯಬಾರದು.
* ಮಾಸ್ಕ್ ತೆಗೆಯುವಾಗ ಹೆಚ್ಚಿನ ನೀರು ಬಳಸಿ.
* ಪೀಲ್ ಆಫ್ ಮಾಸ್ಕ್ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅದರಲ್ಲಿ ನೀಡಿರುವ ಸೂಚನೆಯಂತೆ ಮಾಸ್ಕ್ ತೆಗೆಯಬೇಕು. ತೆಗೆಯುವಾಗ ನೀರು ಬಳಸಬೇಡಿ.

ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆ ಎಷ್ಟು ಸುರಕ್ಷಿತ

24. ವರ್ಷದ ನ್ಯೂಯಾರ್ಕಿನ ಯುವತಿಯೊಬ್ಬಳು ತನ್ನ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿ ದಿನೆ-ದಿನೆ ಕುಸಿಯುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಸಲಹೆಗೆ ಬಂದಳು. ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಮೇರೆಗೆ ಅವಳು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದು ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿಯ ಕೊರತೆಗೆ ಕಾರಣ ಅವಳು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿರುವ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಆಗಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಅವಳಿಗೆ ಸಮರ್ಪಕ ಕಾರಣ ತಿಳಿಯಲಿಲ್ಲ.

ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿಯು ಕುಂದಲು ಸಾಧ್ಯವೆ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಕೆಲ ಅಂಶಗಳು ಆಸಕ್ತಿ ಕುಂದಲು ಕಾರಣವಾಗಿವೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆ ಸೇವಿಸುವ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿಯ ಕೊರತೆ, ಲೈಂಗಿಕ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯತೆ, ಶುಷ್ಕ ಯೋನಿ, ಸಮಾಗಮ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೋವು ಮೊದಲಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆ.

40 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆಗಳ ಉಪಯೋಗ ಶುರುವಾದ ನಂತರ ಇಲ್ಲಿವರೆಗೆ ಅದರ ಕುರಿತು ಎರಡು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಮಾತ್ರ ಜರುಗಿವೆ. ಈ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನೇನೂ ನೀಡದೇ ಇನ್ನೂ ಹಲವು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಪ್ರಶ್ನೆಯಾಗಿಯೆ ಉಳಿದಿವೆ. ಅಂದರೆ ಯಾವ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಹಾನಿಕಾರಕ? ಅಥವಾ ಯಾವ ತರಹದ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಈ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವು? ಎಂಬುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಂಭವವೆ? ವೈದ್ಯರ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಂತೆ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆಗಳಿಂದಾಗಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ವಿವಿಧ ಪ್ರಕಾರದ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಮೇಲೆ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಹೀಗಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದು ಕೇವಲ ಅನುಮಾನವಷ್ಟೆ.

ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆಗಳ ಮೇಲೆ ನಡೆಸಿದ ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದಾಗಿ ಹೃದಯ ಕಾಯಿಲೆ, ರಕ್ತ ಜಮೆಗಟ್ಟುವುದು, ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳಾಗುವ ಸಂಭವವಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಈ ಎಚ್ಚರಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರೆಗಳ ಪ್ಯಾಕೆಟ್ ಮೇಲೆ ಮುದ್ರಿಸಿದರೂ ಕೆಲವರಷ್ಟೆ ಇದನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆಯ ಉಪಯೋಗ ವಿಚಾರವಾದ ಕೈಪಿಡಿಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಇದರ ಉಪಯೋಗದಿಂದ 'ಕಾಮೇಚ್ಛೆಯ ಕೊರತೆ' ಯಾಗುವುದೆಂದು ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ.

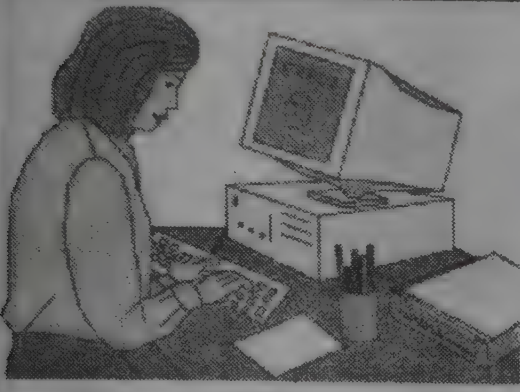
ಒಂದು ಅಂದಾಜಿನಂತೆ ಅಮೇರಿಕದಲ್ಲಿ 16 ಲಕ್ಷ ಜನ ಮಹಿಳೆಯರು ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಮಾತ್ರೆಗಳು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಿಂಥೆಟಿಕ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಬೆಳೆಯಲು ಕಾರಣವಾಗಿ ಇದು ಅಂಡಕೋಶದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿ ಅಂಡಾಶಯದಲ್ಲಿ ಅಂಡಗಳು ಬೆಳೆಯದಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅಮೇರಿಕದಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದರಿಂದ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆ ಬಳಸುವ ಶೇ. 29 ಜನ ಮಹಿಳೆಯರು ಒಂದು ವರ್ಷದ ನಂತರ ಅವುಗಳ ಉಪಯೋಗ ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ ಬದಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಅಥವಾ ಬದಲಿಸಲು ಕಾರಣ ಅವರಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿಯ ಕೊರತೆ ಎಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ.

1995 ರಲ್ಲಿ ಈ ವಿಷಯ ಕೇಂದ್ರಿಕೃತವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದನ್ನು 150 ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲೆ ನಡೆಸಲಾಯಿತು. ಫಿಲಿಪೈನ್ಸ್ ಮತ್ತು ಸ್ಕಾಟ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್ ಯಾರ್ಡಿನ 150 ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲೆ ಅವರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆಗಳ ರಾಸಾಯನಿಕ ಪರಿಣಾಮ ಕುರಿತು ಅಧ್ಯಯನ ಕೈಗೊಳ್ಳಲಾಯಿತು. ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಸ್ವಭಾವ ಪರಿವರ್ತನೆ, ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿಯ ಕೊರತೆಯಲ್ಲದೇ ಅನೇಕ ಪ್ರಭಾವವಗಳು ಕಂಡುಬಂದವು. ಇದರಿಂದ ಪಾರಾಗುವ ಪ್ರಬಲ ಸಲಹೆಗಳು ಬರದಿದ್ದರೂ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯತೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದೆಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿತು.

ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಈ ವಿಷಯದ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ನೀಡುತ್ತಿಲ್ಲ. ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆ ತಯಾರಕ ಕಂಪನಿಗಳು ತಮ್ಮ ಪೂರೈಕೆಗೆ ಕಡಿವಾಣವಾಗಬಹುದೆಂದು ಇಂಥ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಶೋಧನೆಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ತೋರಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ವಿಪರ್ಯಾಸವಾಗಿ ಪುರುಷರ ಮೇಲೆ ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆಗಳ ಪ್ರಯೋಗ ಕುರಿತು ಹೆಚ್ಚು ಶೋಧ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಇಂಥ ಮಾತ್ರೆಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಪುರುಷರ ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಕುರಿತು ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ.

ಇತರ ಮಾತ್ರೆಗಳಂತೆ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಮಹಿಳೆಯರು ಹಲವು ರೋಗಗಳಿಂದ ಸುರಕ್ಷತೆ, ಕಡಿಮೆ ಮಹಾಸಾ ಮತ್ತು ಅದರಿಂದ ಪಾರಾಗುವ, ಅಂಡಾಶಯಕ್ಕೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರಾಗುವುದರಿಂದ ತಡೆ ಮೊದಲಾದ ಲಾಭಗಳಿವೆ. ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ಹಲವು ದೋಷಗಳೂ ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿಯ ಕೊರತೆಯನ್ನು ನೀಗಿಸುವ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ, ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ವೈದ್ಯರು ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆ ಸೇವಿಸುವ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಮಾತ್ರೆ ಬದಲಿಸಲು, ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು, ಪ್ಯಾಚ್, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಥವಾ ಕಾಪರ್ ಟಿ ಮೊದಲಾದ ಇತರ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಲು ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.



ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಗೆಡಿಸಿರುತ್ತದೆ.

ಕುತ್ತಿಗೆ, ಬೆನ್ನುಮೂಳೆ ಮತ್ತು ತಲೆನೋವು ಈ ರೋಗದ ಆರಂಭಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಮುಂದುವರಿದಂತೆ ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ಉರಿತ, ನೋವು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ತೇವಾಂಶ ಕಡಿಮೆ ಆಗಿ ಒಣಗುವುದರಿಂದ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಪರದೆಯ ಮೇಲೆ ನೆಟ್ಟನೋಟದಿಂದ ತಲೆ ಸಿಡಿತ ಶುರು. ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ನಿರಂತರ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಬಳಕೆ ಮತ್ತು ಈ ಮೊದಲೇ ಅಲುಗಾಡಿಸಲು, ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸುವಾಗ ಹಿಂಬದಿ ಜೇಬಿನಿಂದ ವಸ್ತು ತೆಗೆಯಲು ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯಿಂದಲೂ ಭುಜದ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಕಷ್ಟದಿಂದ ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಬಿಸಿನೀರನ್ನು ಭುಜದ ಮೇಲೆ ಸುರಿದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ತತ್ಕಾಲಕ್ಕೆ ಆರಾಮವೆನ್ನಿಸಿದರೂ ಫಿಜಿಯೋಥೆರಪಿಯೇ ಉತ್ತಮ ಪರಿಹಾರ.

ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ನಿಂದ ಸಿ.ಆರ್. ಐ. ರೋಗ

ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬರುವುದು ಹೊಸ ಹೊಸ ರೋಗಗಳಿಗೆ ನಾಂದಿಯಾಗಬಲ್ಲದು. ನಾಗಾಲೋಟದಲ್ಲಿ ಓಡುತ್ತಿರುವ 'ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಡಿಜಿಟಲ್' ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ಕ್ಷಣಮಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಆಗಬೇಕು. ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸಗಳಿಗೂ ಈಗ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಅನಿವಾರ್ಯ ಎಂಬಂತಾಗಿದ್ದು ಅಷ್ಟೇ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಹೊಸ ರೋಗಗಳನ್ನು ಹೊರಗೆಡಹುತ್ತಿದೆ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್. ಸಿ.ಆರ್.ಐ.ನಂತಹ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಜನಿತ ಹೊಸ ರೋಗ.

ತಲೆನೋವು, ಬೆನ್ನುನೋವು, ಕತ್ತುನೋವು ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಮುಂದೆ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಕುಳಿತಾಗ ಕಣ್ಣುರೆಪ್ಪೆಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ನೋವುಗಳು ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಒಡನಾಟದಿಂದ ಬರುವಂತಹವು. ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತರಾಗಿ. ಇದು ಸಿ.ಆರ್.ಐ. ರೋಗ ಅಂದರೆ ಕಂಟಿನ್ಯೂಯಸ್ ರಿಪಿಟಿವ್ ಇಂಜುರಿ.

ಏನಿದು ಸಿ.ಆರ್.ಆಯ್

ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಮುಂದೆ ನೆಟ್ಟ ನೋಟದಿಂದ ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಒಂದೇ ತಪ್ಪು ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಸೆಳೆತ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಭಂಗಿಯು ತಪ್ಪಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಸ್ನಾಯು ತಂತುಗಳಲ್ಲಿ ಸೆಳೆತ ಉಂಟಾಗಿ ಅವು ಬಾತುಕೊಳ್ಳಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಕೈಕೊಡುವ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಕೀ ಬೋರ್ಡ್ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಟೈಪ್ ಮಾಡುವುದು ಸ್ನಾಯುಸೆಳೆತಕ್ಕೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಇದರ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಗೋಚರಿಸದಿದ್ದರೂ ಕ್ರಮೇಣ ಸುಸ್ತು, ಆಯಾಸ, ತಲೆನೋವು, ಸ್ನಾಯುಸೆಳೆತ ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಆರಂಭಗೊಂಡು ಉನ್ನತಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಲುಪುವುದೇ ರೋಗದ ಮೂಲ ಲಕ್ಷಣ. ಮೇಲ್ನೋಟಕ್ಕೆ ನೀವು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಂತೆ ಕಂಡರೂ ಶಾರೀರಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು ಮನಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಯಾವುದಾದರೂ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ರೋಗಿಯು ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರೆ ಸಿ.ಆರ್.ಆಯ್. ಮತ್ತಷ್ಟು ಗಂಭೀರ ರೂಪ ತಾಳುತ್ತದೆ. ಇದರ ಆರಂಭಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಕೇವಲ ಔಷಧೋಪಚಾರದಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು. ಸೂಕ್ತ ಔಷಧ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಂತರವೂ ಅದು ಉಲ್ಬಣಿಸಿದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾತ್ರವೇ ಪರಿಹಾರ ನೀಡಬಲ್ಲುದು. ಹೀಗೆ ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದೇ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಜನಿತ ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತೇವೆ.

ಸಿ.ಆರ್.ಆಯ್. ಶರೀರದ ಹಲವು ಅವಯವಗಳನ್ನು ಆವರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕೈ ಮತ್ತು ಮಣಿಕಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಕಾರ್ಪಲ್‌ಟನಲ್ ಸಿಂಡ್ರೊಮ್ (ಸಿಡಿಎಸ್) ಎಂದು ಕರೆಯುವರು. ಕೈ ಮತ್ತು ಬೆರಳುಗಳ ಅಧಿಕ ಉಪಯೋಗದಿಂದ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಕೈ ಮತ್ತು ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಅಲುಗಾಡಿಸುವುದರಿಂದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಪರಿಣಾಮವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಬಾವು ಕಂಡು ಬರುವುದು. ಒತ್ತಡದ ಕಾರಣದಿಂದ ಕೈ ಜೋಮು ಹಿಡಿಯುವುದು. ಅಶಕ್ತತೆ, ನಿಷ್ಕ್ರೀಯವಾದಂತೆನಿಸುವುದು ಮೊದಲಾದವುಗಳು ಕಾಣುವ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿಯುವಲ್ಲಿ ಕಾಣಬರುವ ಅಶಕ್ತತೆಯು ಸಿಟಿಎಸ್ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ.

ಸರಿಯಾದ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳದೆ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಬಾಹುಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪೆರಿಅರ್ಥೈಟ್ಸ್ ಆಫ್ ಶೋಲ್ಡರ್ ಜಾಯಿಂಟ್ ಎಂದು ಹೆಸರು. ಇದರಿಂದ ಬಾಹುವಿನ ಹೊರಭಾಗದ ಸೂಕ್ಷ್ಮನಾಳಗಳು ಮತ್ತು ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೊಳಗಾಗಿ ಪುರುಷರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಭುಜದಲ್ಲಿ ನೋವು ಮತ್ತೆ ಬಾವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ಮುಂದುವರಿದಂತೆ ಕೈಯನ್ನಾಡಿಸಲು ಭುಜ ಅಲುಗಾಡಿಸಲೂ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ವಸ್ತುಗಳನ್ನೆತ್ತಲು, ಭುಜ

ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಮುಂದೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ (ಅದೂ ತಪ್ಪು ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು) ನಮ್ಮ ಮೂಳೆಯ ಮಧ್ಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಸರ್ವೈಕಲ್ ವರ್ಟಿಬ್ರಾ ಗಡ್ಡೆಗೆ ಬಾವು ಬರುವುದರಿಂದ ಒತ್ತಡಕ್ಕೊಳಗಾಗಿ ಭಾರ ಎತ್ತುವ ಕ್ಷಮತೆ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ಸ್ಪೈನಲ್ ಕಾರ್ಡ್ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಶುರುವಾಗಿ ಕುತ್ತಿಗೆ ನೋವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದು. ಬೆಳಗಿನ ಜಾವದಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದರೂ ದಿನದ ಸಮಯ ಏರಿದಂತೆಲ್ಲ ನೋವು ಉಲ್ಬಣಿಸಿ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಸಮಯಕ್ಕೆ ನೋವೂ ಅಸಹನೀಯ ಹಂತ ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಈ ನೋವು ಒಂದು ವೇಳೆ ಸ್ಪೈನಲ್ ಮಸಲ್ಸ್ ಮತ್ತು



ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಒಡನಾಟದಿಂದ ಸ್ನಾಯುಸೆಳೆತ, ಕುತ್ತಿಗೆ ನೋವು, ಮಣಿಕಟ್ಟಿನ ತೊಂದರೆಗಳು ಉದ್ಭವಿಸಬಹುದು. ಆರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ಇವುಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳದೆ ಹೋದರೆ ಸಿ.ಆರ್.ಆಯ್. ರೋಗಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗಬಹುದು. ಉಲ್ಬಣಿಸಿದ ಸಿ.ಆರ್.ಆಯ್. ರೋಗಕ್ಕೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯೇ ಮದ್ದು. ಅದಕ್ಕೆ ಮೊದಲೇ ಹುಷಾರಾಗಿರಿ.

ನರಗಳ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕೈಗಳು ಜೋಮು ಗಟ್ಟುವುದು, ನಡುಗುವುದು, ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ ನೋವುಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಕೆಲ ಸಾರಿ ರೋಗವೃದ್ಧಿಯು ಮೆದುಳಿಗೆ ಪೂರೈಕೆಯಾಗುವ ರಕ್ತಸಂಚಾರದ ಮೇಲೂ ತೊಂದರೆ ಉಂಟು ಮಾಡಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಮಲಗುವಾಗ, ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವಾಗ, ಏಳುವಾಗ ಕಣ್ಣು ಕತ್ತಲಿಟ್ಟಂತಾಗುವುದು. ಸುಸ್ತು ಬಂದಂತಾಗುವುದು. ಇವುಗಳಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿರಿ. ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಬಗ್ಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಡಿ.

ಎದ್ದು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸೊಂಟದ ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಡಿಸ್ಕ್ ಪ್ರೊಲೆಪ್ಸ್ ಸಮಸ್ಯೆ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಶರೀರದ ಅನೇಕ ಅಂಗಭಾಗಗಳಿಗೆ ತನ್ನ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಸೂಸುತ್ತದೆ. ಸೊಂಟದ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಡಿಸ್ಕ್ ಪ್ರೊಲೆಪ್ಸ್ ಮೂಲಕ ಅದು ಅಂಡ, ನಿತಂಬ ಮತ್ತು ಸೊಂಟದ ಕೆಳಭಾಗಗಳಿಗೆ ನೋವು ವ್ಯಾಪಿಸುತ್ತದೆ. ನೋವು, ಜೋಮುಗಟ್ಟುವುದು ಮೊದಲಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿರುತ್ತದೆ. ಕುತ್ತಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ನೋವು ಸೊಂಟದ ಕೆಳಭಾಗ ಮತ್ತು ಪಾದದ ಹತ್ತಿರ ಕೆಳಭಾಗಕ್ಕೆ ನೋವು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕಾಲುಗಳು ಸ್ಪರ್ಶರಹಿತವಾದಂತಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು, ನಿಲ್ಲಲು, ಬಗ್ಗಲು ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗ ಉಲ್ಬಣಿಸಿವಾಗ ರೋಗಿಯು ಕೇವಲ ಕೆಮ್ಮಿದರೆ ಇಲ್ಲವೇ ಸೀನಿದರೆ ಸೊಂಟ ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ತೀವ್ರವಾಗಿ ನೋವು ಮರುಕಳಿಸುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣು ರೆಪ್ಪೆ, ಕಾಲಿನ ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳೂ ಸಿ.ಆರ್.ಆಯ್.ನಿಂದ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತವೆ. ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಪರದೆಯನ್ನು ಒಂದೇ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡುತ್ತಲಿದ್ದರೆ ಕಣ್ಣು ರೆಪ್ಪೆ ಪಿಳುಕಿಸುವ ಅವಧಿ ಕ್ರಮೇಣ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮನರಗಳಿಗೆ ಬಾವು ಬರುವುದು. ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಪರದೆಯ ನಿರಂತರ ಹೊಳಪಿನಿಂದ ಆರಂಭಗೊಳ್ಳುವುದು ತಲೆನೋವು.

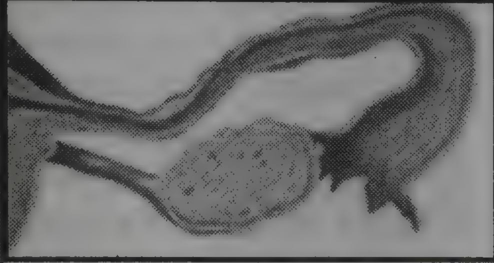
ಸಿಆರ್‌ಆಯ್ ರೋಗದ ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ರೋಗ ಲಕ್ಷಣದ ಸಮರ್ಪಕ ಗುರುತಿಸುವಿಕೆಯಿಂದ ಸಾಧ್ಯ. ಆರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಯೋಗ್ಯ ಉಪಚಾರ ಕೈಗೊಂಡಲ್ಲಿ ಕೆಲವೇ ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ನೋವಿನಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಗಂಭೀರ ರೂಪ ಪಡೆದಲ್ಲಿ ತಿಂಗಳುಗಟ್ಟಲೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಕಾಗಬಹುದು ವ್ಯಾಯಾಮ, ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ-ಪಾನೀಯ ಸೇವನೆ, ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಮುಂದೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಸಮರ್ಪಕ ಭಂಗಿಯಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಸಿ.ಆರ್.ಆಯ್. ದೂರವಿಡಬಹುದು.



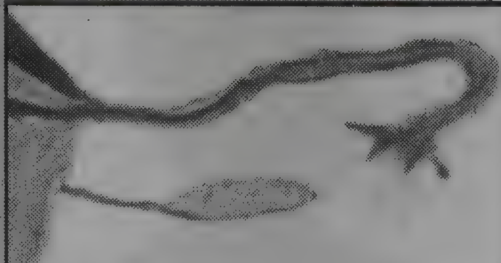
- ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಮುಂದೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಭಂಗಿಯು ನೆಟ್ಟಗಿರಲಿ. ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಆಸನವು ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗಿದ್ದು ಕಾರುಗಳಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಉದ್ದನೆಯ ಕುತ್ತಿಗೆಗೆ ಆಸರೆಯಾಗುವ ತರಹದ ಆಸನವು ನಿಮ್ಮನ್ನು ನಿತ್ರಾಣವಾಗದಂತೆ ತಡೆಯಬಲ್ಲುದು. ಬೆನ್ನಿಗೆ ಆನಿಸುವ 'ಸಪೋರ್ಟರ್' ಕೂಡ ಉತ್ತಮವಾಗಿರಬೇಕು. ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಆಸನದ ಹಿಂಭಾಗ ಆನಿಕೆಗೆ ಬೆನ್ನನ್ನು ಹರವಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಬೆನ್ನುನೋವಿನಿಂದ ಪಾರಾಗಬಹುದು.
- ನೋವಿನಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸದಾ 90^0 ಕೋನದಲ್ಲಿ ಮಡುಚುವುದು ಉತ್ತಮ.
- ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ನೆಲಕ್ಕೆ ಸಮನಾಗಿ ಇಡುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಫುಟ್‌ರೆಸ್ಟ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಕಾಲಿಗೆ ತುಸು ಆರಾಮ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.
- ಮಣಿಕಟ್ಟಿನ ನೋವಿಗೆ ನಾವೆಯಾಕಾರದ ಅರ್ಗೊನಾಮಿಕ್ ಬೋರ್ಡ್‌ನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ಇದರಿಂದ ಟೈಪ್ ಮಾಡುವಾಗ ಕೈಗಳ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಭಾರ ಬೀಳುವುದನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು.
- ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಕೈಗಳನ್ನಿಡಲು ಆಧಾರವುಳ್ಳ ಆಸನಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ. ಇದರಿಂದ ಮೊಣಕೈಗೆ ಆಧಾರ ದೊರೆತಂತಾಗುವುದು. ಆದರೆ ಆಧಾರದ ಎತ್ತರವು ಸರಳವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತಿರಬೇಕು.
- ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ನ ಕೀಬೋರ್ಡನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಆಸನದಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ದೂರ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. 15 ರಿಂದ 6 ಅಂಗುಲಗಳ ಅಂತರ ಉತ್ತಮ.
- ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ನ ಮಾನಿಟರ್ (ದೃಶ್ಯ ಪರದೆ) ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿಗೆ ನೇರವಾಗಿರಲಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಪದೆ ಪದೆ ಕುತ್ತಿಗೆಯುನ್ನು ಎತ್ತರಿಸಿ ಅಥವಾ ಕೆಳಗೆ ಮಾಡಿ ನೋಡುವುದರಿಂದ ಕುತ್ತಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಾಣಿಸುವುದು. ಅದಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗಿರಲಿ.
- ಮಾನಿಟರ್ ಸರಿಯಾದ ಅಂತರದಲ್ಲಿದ್ದು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾಗಿರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಕಾಶಮಾನವು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಕೆಲಸದ ವೇಳೆ ಆಗಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ನೀಡುತ್ತಲಿರಿ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ತೇವವುಂಟಾಗಿ ಒಣಗುವಿಕೆಯಿಂದ ತೊಂದರೆ ಯುಂಟಾಗುವುದು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಟಿ.ವಿ. ನೋಡುತ್ತಿರುವಾಗ ರಿಮೋಟ್ ಕಂಟ್ರೋಲ್ ಬಳಸದೇ ನೇರ ಟಿ. ವಿ. ಬಳಿ ಹೋಗಿ ಚಾನೆಲ್‌ನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿ. ಕಣ್ಣು ರೆಪ್ಪೆಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶ್ರಮ ಬೀಳದಂತೆ ತಡೆಯಿರಿ.
- ಕಾರ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಿದ್ದಾಗ ಗಂಟೆಗೊಮ್ಮೆ 5 ನಿಮಿಷ ನಿಮ್ಮ ಆಸನದಿಂದ ಎದ್ದು ಅತ್ತ ಇತ್ತ ಸ್ವಲ್ಪ ಓಡಾಡಿ. ಇದರಿಂದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ದೊರೆತಂತಾಗುವುದು. ನೀರು ಬೇಕೆನಿಸಿದಾಗ ಸಿಪಾಯಿಯನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸದೇ ನೇರವಾಗಿ ನೀವೇ ಹೋಗಿ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು ಸ್ನಾಯು ಸೆಳೆತದಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ಅವಕಾಶ.
- ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ನೀಡುವುದು, ಎರಡೂ ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಮೂಗನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ದೂರದಲ್ಲಿದ್ದ ವಸ್ತುವನ್ನು ನೋಡಿ ಕ್ರಮೇಣ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಹತ್ತಿರಕ್ಕೆ ತರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದರಿಂದ ಕಂಗಳಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಆರಾಮದಾಯಕ ವ್ಯಾಯಾಮ ದೊರೆಯುವುದು.
- ಭುಜ ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಜಾರಿಯಲ್ಲಿಡಿ.
- ಭರತನಾಟ್ಯಮ್ ನೃತ್ಯದಲ್ಲಿ ಪಟುವು ಮಾಡುವ ಕರಚಾಲನೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಅದೇ ತರಹ ನಿಮ್ಮ ಮುಂಗೈಯ ಮಣಿಕಟ್ಟನ್ನು ಆಗಾಗ ಹೊರಳಿಸುತ್ತಾ ಇರುವುದರಿಂದ ಸ್ನಾಯುಸೆಳೆತ, ಜೋಮು ಹಿಡಿಯುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಉತ್ತಮ ಅವಕಾಶ.
- ಕೆಲಸದ ಮಧ್ಯೆ ಅಥವಾ ಆಗಾಗ ದೀರ್ಘವಾದ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಎಳೆಯಿರಿ. ಇದರಿಂದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಸಮಪ್ರಮಾಣದ ಆಕ್ಸಿಜನ್ ದೊರಕಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಪಡೆಯುವಿರಿ. ●

ಎಮನೋರಿಯ

ಮಹಿಳೆಯರ ಮಾಸಿಕ ಚಕ್ರದ ಸಮಸ್ಯೆ



ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಂಡಾಶಯ ಮತ್ತು ಫ್ಯಾಲೋಪಿಯನ್ ನಾಳ



ವಿಕಸನ ಹಂತದ ಅಂಡಾಶಯ ಮತ್ತು ಫ್ಯಾಲೋಪಿಯನ್ ನಾಳ

ಪ್ರೈಮರಿ ಎಮನೋರಿಯ:

ಇದು ಹೈಪರ್‌ಥೆಲೆಮಸ್, ಪಿಟ್ಯೂಟರಿಗ್ರಂಥಿ, ಅಂಡಕೋಶ, ಗರ್ಭಾಶಯ ಮತ್ತು ಯೋನಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದರ ಕೊರತೆ/ನಿಶ್ಕ್ರಿಯಿಂದ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ.

ಹೈಪರ್‌ಥೆಲೆಮಸ್‌ಗೆ ಕಾರಣ

- ಎಲ್‌ಎಚ್‌ಆರ್‌ಎಚ್ ಲ್ಯೂಟಿನೈಜಿಂಗ್ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ನಿರ್ಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೊಡಕುಂಟಾಗುವುದರಿಂದ.
- ಹೈಪರ್‌ಥೆಲೆಮಸ್‌ಗೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಗಾಯ ಉಂಟಾದ ಕಾರಣದಿಂದ.

ಸ್ರಾವದ ಕಾರಣ

- ಎನರೋಕ್ಸಿಯ ನಿಶ್ಕಕ್ತಿ ಮತ್ತು ತೂಕದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಧಿಕ ಇಳಿತದ ಕಾರಣ. ಅವಶ್ಯಕತೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆಘಾತದಿಂದ.

ಪಿಟ್ಯೂಟರಿ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಕಾರಣ

- ಪಿಟ್ಯೂಟರಿ ಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ರಾವದ ಕಾರಣ.
- ಅಂಡಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶಿಷ್ಟ ಪ್ರಕಾರದ ಕೊರತೆ. ಈ ಕೊರತೆ ಲೈಂಗಿಕ ಉದ್ದೀಪಕ ಕ್ರೊಮೊ ಸೋಮುಗಳ ಕಾರಣದಿಂದ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ಉದಾ:

- ಗೈನೊಡೆಲ್ ಡಿಸಜಿನೆಸಿಸ್ ಮತ್ತು ಟೆಸ್ಟಿಕ್ಯೂಲರ್ ಫೆಮಿನಾಜೆಗನ್.
- ಪಾಲಿಸಿಸ್ಟಿಕ್ ಓವರಿ ಕಾರಣದಿಂದ.
- ಹಾರ್ಮಾಫೊಡಿಟಿಸ್ಟ ಕಾರಣದಿಂದ.

ಗರ್ಭಾಶಯದ ಕಾರಣ

- ಗರ್ಭಾಶಯ ವಿಕಾಸಗೊಳ್ಳದಿರುವುದು. ಇದನ್ನು ಮುಲೆರಿಯಾನ್-ಮಜನೆಸಿಸ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರಕೋಶದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.
- ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಿಕಸಿತಗೊಳ್ಳದ ಯೋನಿದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ತೆಳುವಾದ ಪದರ(ಹೈಮೆನ್‌ನ)ಲ್ಲಿ ಛೇದ ಕಾಣದಿರುವ ಕಾರಣ.

ಪ್ರೈಮರಿ ಎಮನೋರಿಯ ಗುರುತಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

ರೋಗಗ್ರಸ್ತ ಮಹಿಳೆಯನ್ನು ಕೂಲಂಕುಷವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗಿ ಮತ್ತು ತೂಕ ನೋಡಿ ಗರ್ಭಾಶಯ ಮತ್ತು ಬಗಲಿನಲ್ಲಿ ಕೋಶಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಗಮನಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕೋಶವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳ ಪ್ರಮಾಣ, ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಕೂದಲು ಇರುವಿಕೆ, ಸ್ತನಗಳ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣ, ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಗಡ್ಡ-ಮೀಸೆ ಮತ್ತು ಎದೆಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕೂದಲುಗಳು ಉದುರುತ್ತಿವೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಗುರುತಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

- ಯೌವನಾವಸ್ಥೆಯ ಚಿಹ್ನೆ ಸರಿಯಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಯೋನಿ ಮಾರ್ಗದ ಸಮರ್ಪಕ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.
- ಅವಿವಾಹಿತ ಮಹಿಳೆಯರ ಮಲಾಶಯ ಮಾರ್ಗದಿಂದ ಗರ್ಭಾಶಯದ ಪರೀಕ್ಷಣೆ ಕೈಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಗರ್ಭಾಶಯದ ಸರಿಯಾದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಆಗಿದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಹಿಳೆಯರ ಋತುಚಕ್ರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಎಮನೋರಿಯ ಕಾಯಿಲೆ ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆ. ಇದು ಪ್ರೈಮರಿ ಮತ್ತು ಸೆಕೆಂಡರಿ ಎಂಬ ಎರಡು ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ರಜಸ್ವಲೆಯಾಗದಿರುವುದು ಅಥವಾ ಒಮ್ಮೆಲೆ ಋತುಚಕ್ರ ನಿಂತು ಹೋಗುವುದು. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಎಮನೋರಿಯ ತಳಕು ಹಾಕಿಕೊಂಡಿದೆ.

- ಎಂಡೊಕ್ರಿನಲ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದಾಗಿ, ತೊಂದರೆಯಿಂದಾಗಿ ಮಾಸಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಆರಂಭಗೊಂಡಿಲ್ಲದಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.
- ಕೆಲ ಅವಶ್ಯಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳೂ ಸೇರುತ್ತವೆ. ಎಫ್‌ಎಚ್‌ಎಚ್ (ಫೊಲಿಕ್ಯುಲರ್ ಸ್ಟಿಟುಲೇಟಿಂಗ್) ಮತ್ತು ಎಲ್‌ಎಚ್ (ಲ್ಯೂಟಿನೈಜಿಂಗ್ ಹಾರ್ಮೋನ್)ಗಳ ಪರೀಕ್ಷೆ.
- ಪ್ರೊಲೊಕ್ಟಿನ್, ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಟಿ 4 ಮತ್ತು ಟಿಎಸ್‌ಎಚ್, ಥೈರಾಯಿಡ್ ಗ್ರಂಥಿಯ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಗಳ ಪರೀಕ್ಷೆ.
- ಪಿಟ್ಯೂಟರಿ ಗ್ರಂಥಿಯಲ್ಲಿರುವ ತೊಂದರೆ

ಗುರುತಿಸಲು ತಲೆಯ ಎಕ್ಸ್‌ರೇ.

- ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಧಿಕ ಕೇಶ ಉದುರುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಎಂಡ್ರೊಜೆನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ.
- ಕೆಲರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ರೊಮೊಸೊಮುಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಗೊಳಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಪರಿಹಾರ

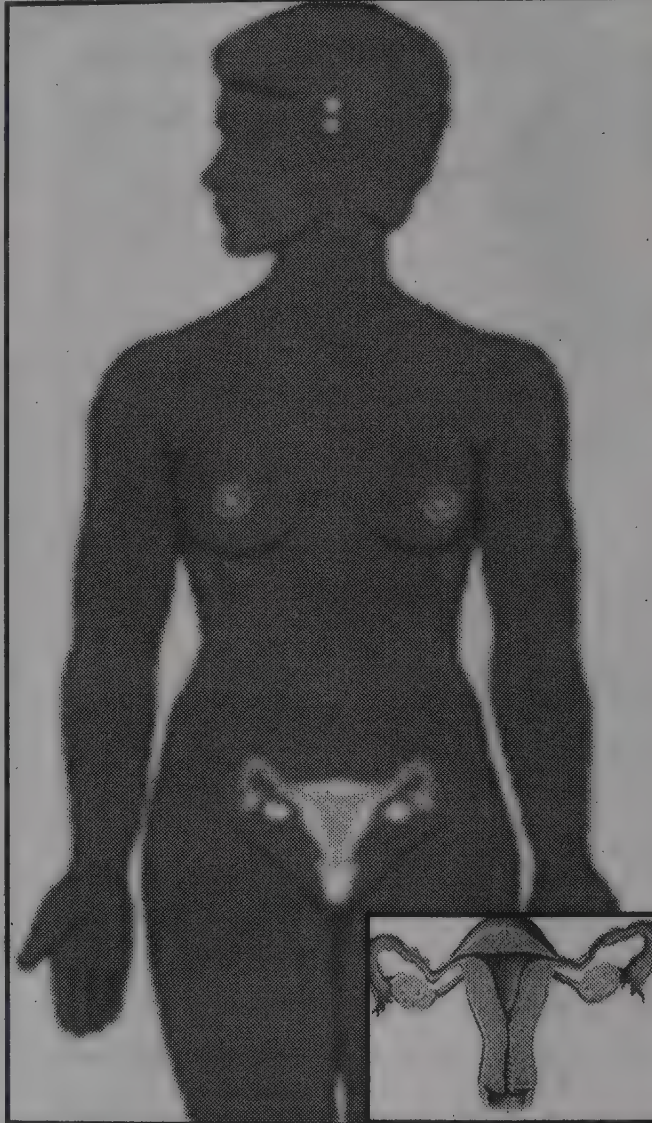
ಮಾಸಿಕ ರಜೋಧರ್ಮ ಶುರುವಾಗದ ಯುವತಿಯರನ್ನು ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪರೀಕ್ಷೆಗೊಳಪಡಿಸಬೇಕು. ಇದು ಅವರಲ್ಲಿನ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಸಹಾಯಕ ವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂಡಕೋಶವು ಪೂರ್ಣರೂಪದಲ್ಲಿ ವಿಕಸಿತ (ಸ್ಟ್ರಿಕ್‌ಗೈನೊಡ್) ಹೊಂದಿರದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭ ದಲ್ಲಿ ಎಸ್ಟ್ರೊಜನ್ ಹಾರ್ಮೋನನ್ನು ಒಂದೆರಡು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಎಸ್ಟ್ರೊಜನ್ ಮತ್ತು ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟ್ರಾನ್ ಎರಡೂ ನೀಡುವರು. ಎಥಿನಿಲ್ ಇಸ್ಟ್ರಾಡಿಯೋಲ್ (10 ಮೈಕ್ರೊಗ್ರಾಮ್)ನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನದಂತೆ 21 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ನೀಡಿ ಮುಂದಿನ 7 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿಯನ್ನೂ ಕೊಡಬಾರದು. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಒಂದು ವರ್ಷದವರೆಗೆ ಜಾರಿಯಲ್ಲಿ ಡಬೇಕು. ನಂತರ ಎರಡನೇ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಎಥಿನಲ್ ಇಸ್ಟ್ರಿಡಿಯೊಲನ 20 ಮೈಕ್ರೊಗ್ರಾಮ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು 21 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ನಿರಂತರ ವಾಗಿ ನಂತರದ 7 ದಿನ ಔಷಧಿ ನೀಡದೆ ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಒಂದು ವರ್ಷ ದವರೆಗೆ ಮುಂದುವರೆಸಬೇಕು. ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ನಿರಂತರ 28 ದಿನಗಳ ಮಾಸಿಕ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ 21 ದಿನಗಳ ಎಥಿಲಿನ್ ಇಸ್ಟ್ರಾಡಿಯೋಲ್(35 ಮೈಕ್ರೊಗ್ರಾಮ್) ಮತ್ತು ನಾರೆಥಿಸ್ಟ್ರಾನ್ (500 ಮೈಕ್ರೊಗ್ರಾಮ್) ನೀಡಬೇಕು. ರೋಗಿಯನ್ನು ಪ್ರತಿ ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಒಂದು ವರ್ಷದತನಕ ನಂತರ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಾಶಯ ಇರುವ ಮಹಿಳೆಯರು ಇನ್‌ವಿಟ್ರೊ ಫರ್ಟಿಲೈಜೆಶನ್ ಅಂದರೆ ಟೆಸ್ಟ್‌ಟ್ಯೂಬ್ ಬೇಬಿ ಮುಖಾಂತರ ಶಿಶುವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಸೆಕೆಂಡರಿ ಎಮನೋರಿಯ

ಮಾಸಿಕ ಚಕ್ರವು ಸಹಜವಾಗಿರುವ ಮಹಿಳೆಯ ರಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆಲೆ ಋತುಚಕ್ರ ನಿಂತು ಅದು ಆರು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಮುಂದುವರೆದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಸೆಕೆಂಡರಿ ಎಮನೋರಿಯ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಕಾರಣಗಳು

ಹಾಲೂಡಿಸುವ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮಾಸಿಕಚಕ್ರ ನಿಂತು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಹೈಪರ್‌ಥೆಲೆಮಸ್ ಮತ್ತು ಪಿಟ್ಯೂಟರಿಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿನ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯ ಗಡಿಬಿಡಿಯೇ ಕಾರಣ. ಅತ್ಯಧಿಕ ತೂಕ ಇಳಿಕೆಯಿಂದಾದ ಮಾನಸಿಕ ಅಸಂತುಲನೆಯ ಕಾರಣ, ಕೆಲ ಔಷಧಿಗಳ ಸೇವನೆ, ಹೈಪರ್‌ಥೆಲೆಮಸ್ ಅಥವಾ ಪಿಟ್ಯುಟರಿ ಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ರಾವವೃದ್ಧಿ ಯಾಗುವ ಕಾರಣದಿಂದ ಪಿಟ್ಯೂಟರಿ ಗ್ರಂಥಿಯ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಸ್ಥಗಿತಗೊಳ್ಳುವ ಕಾರಣದಿಂದಲೂ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಪ್ರಸವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾದ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗಿ ಗಂಭೀರ ಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾದಲ್ಲಿ ಪಿಟ್ಯೂಟರಿ ಗ್ರಂಥಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ರೊಸಿಸ್ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.



ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅಂಡಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಫಾಲಿಕಲ್‌ಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಿಂದಲೂ ಮಾಸಿಕ ಚಕ್ರ ನಿಲ್ಲಬಹುದು. ಇದು ಪಾಲಿಸಿಸ್ಟಿಕ್ ಓವರಿ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್. ಅಂಡಕೋಶದ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯ ನಿಷ್ಕ್ರೀಯತೆಯಿಂದಾಗಿ ಮಾಸಿಕ ಚಕ್ರವು ನಿಂತು ಹೋಗುತ್ತದೆ (ಓವೆರಿಯನ್ ಫೆಲ್ಯೂರ್). ಇದನ್ನು ಅವಧಿಗೆ ಮೊದಲೇ ರಜೋನಿವೃತ್ತಿ ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಅಂಡಕೋಶಗಳ ಮೇಲೆ ಹಾರ್ಮೋನ್ಸ್‌ಗಳು ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಲಾರವು. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಪಿಟ್ಯುಟರಿಯಿಂದ ಹೊರಡುವ ಹಾರ್ಮೋನ್ಸ್‌ಗಳು ಅಂಡಕೋಶದ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವಲ್ಲಿ ವಿಫಲವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದೇ ರೆಸಿಸ್ಟೆಂಟ್ ಓವರಿ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್.

ಅಂಡಕೋಶದಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವ ವಿಶಿಷ್ಟ ಪ್ರಕಾರದ ಸ್ರಾವ ಇದ್ದು ಎರಡೂ ಅಂಡಕೋಶಗಳನ್ನು ಯಾವುದಾದರೂ ಕಾಯಿಲೆಯ ಅಥವಾ ಟ್ಯೂಮರಿನಿಂದಾಗಿ ತೆಗೆದುಹಾಕಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ವಿಕಿರಣದಿಂದಾಗಿ ಅಂಡಕೋಶದ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಸ್ಥಗಿತ ಗೊಳಿಸಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಗರ್ಭಾಶಯವನ್ನು ಆಪರೇಷನ್ ಮೂಲಕ ತೆಗೆದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ವಿಕಿರಣದಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೊಳಪಡಿಸಿದ್ದಲ್ಲಿ. ಗರ್ಭಾಶಯದ ಗುಹಿಕಾದ ಶ್ಲೇಷ್ಮಿಕ ಪದರು ಒಳಗೇ ಅಂಟಿ ಕೊಂಡಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಏಷರ್ ಮನ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಆ್ಯಡ್ರಿನಲ್ ಗ್ರಂಥಿ ಹಾಗೂ ಥೈರಾಯಿಡ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯಲ್ಲಿ ಕೊರತೆ ಕಂಡು ಬಂದಲ್ಲಿಯೂ ಮಾಸಿಕ ಚಕ್ರ ಉಂಟಾಗ ಲಾರದು. ಮಧುಮೇಹ ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಣುವುದು.

ಗರ್ಭಕೋಶದ ಕಂಠಭಾಗದ ಮೇಲೆ ಕಾಟರಿ ಅಥವಾ ಆಪರೇಷನ್ ಕಾರಣದಿಂದ ಅದರ ಬಾಯಿ ಬಂದಾಗುವುದರಿಂದ ಮಾಸಿಕ ಚಕ್ರ ನಿಂತಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಪ್ರತಿ ಮಾಸಿಕ ಚಕ್ರದ ರಕ್ತವು ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ಜಮೆ ಗೊಳ್ಳುವುದು. ಇದು ಕ್ರಿಪ್ಟೊಮನೋರಿಯ.

ಸೆಕೆಂಡರಿ ಎಮನೋರಿಯದಿಂದ ನರಳುವ ರೋಗಿಯನ್ನು ಕೆಳಕಂಡಂತೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು.

ಮಾಸಿಕಚಕ್ರ ಯಾವಾಗ ಆರಂಭಗೊಂಡಿತು? ಮಾಸಿಕ ಚಕ್ರ ನಿಂತದ್ದು ಯಾವಾಗ? ಮಾಸಿಕ ಚಕ್ರ ದಿನಗಳ ಅವಧಿ ಎಷ್ಟು? ಕಳೆದ ಕೆಲ ದಿನಗಳಿಂದ ಗಂಭೀರ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ತುತ್ತಾಗಿದ್ದರೆ? ಯಾವು ದಾದರೂ ಔಷಧಿ ಅಥವಾ ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆಯೇ? ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಆಗಿದೆಯೇ? ಅಧಿಕದಾಹ ಅಥವಾ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಮೂತ್ರ ಮಾಡುವ ತೊಂದರೆ ಇದೆಯೇ?

ತಲೆಗೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಗಂಭೀರ ಪೆಟ್ಟಾಗಿದೆಯೆ? ಯಾವುದಾದರೂ ಆಪರೇಷನ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಾಗಿದೆಯೆ? ಸ್ತನದಿಂದ ಹಾಲು ಬರುತ್ತಿಲ್ಲವೆ? ಮೊದಲಾದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ವಿಚಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಸೆಕೆಂಡರಿ ಎಮನೋರಿಯಾ ಪರೀಕ್ಷಣೆ

ಎಸ್‌ಎಫ್‌ಎಚ್ ಮತ್ತು ಎಲ್‌ಎಚ್ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಓವೆರಿಯನ್ ಫೆಲ್ಯೂರ್ ಮತ್ತು ರೆಸಿಸ್ಟಂಟ್ ಓವೆರಿಯನ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್‌ಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ಪಾಲಿಸಿಸ್ಟಿಕ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ ಮತ್ತು ಓವರಿ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್‌ಎಚ್ ಮತ್ತು ಎಫ್‌ಎಸ್‌ಎಚ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ತಾಳಮೇಳವು ವೃದ್ಧಿಸಿರುತ್ತದೆ.

ಸೀರಮ್ ಪ್ರೊಲೆಕ್ಟಿನ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಹೈಪರ್ ಪ್ರೊಲೆಕ್ಟಿಮಿಯಾ ಹಾಗೂ ಹೈಪೊಥೈರಾಯಿಡಿಸ್ಮ್ ಆಗುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಫೋನೋಥಾಯಜಿನ್ ಅಥವಾ ರಿಸಿಪಿನ್ ಎಂಬ ಔಷಧ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಸೀರಮ್ ಪ್ರೊಲೊಕ್ಟಿನ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ಟಿ4 ಮತ್ತು ಟಿಎಸ್‌ಎಚ್‌ಗಳ ಪರೀಕ್ಷಣೆಯಿಂದ ಥೈರಾಯಿಡ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯಲ್ಲಿನ ಕೊರತೆ ಮತ್ತು ಹೈಪರ್‌ಪ್ರೊಲೆಕ್ಟಿನಿಮಿಯಾ ಇರುವ ಬಗ್ಗೆ ಗುರುತಿಸಬಹುದು.

ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಟೆಸ್ಟೊಸ್ಟಿರಾನ್ ಎಂಬ ಹಾರ್ಮೋನನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಇದರ ಪ್ರಮಾಣವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪಾಲಿಸಿಸ್ಟಿಕ್ ಓವರಿ ಸಿಂಡ್ರೊಮ್ ಅಥವಾ ಎಂಡ್ರೊಜೆನ್ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವ ಸ್ರಾವ ಸಂಭವನೀಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಸೆಕ್ಸ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಬೈಂಡಿಂಗ್ ಗ್ಲೊಬುಲಿನ್‌ನ ಅಂಶದ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣವು ಸ್ಥೂಲಕಾಯದ ಜೊತೆಗೆ ಪಾಲಿಸಿಸ್ಟಿಕ್ ಓವರಿ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ ಮತ್ತು ಹೈಪರ್‌ಥೈರಾಯಿಡಿಸ್ಮನಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಪಿಟ್ಯೂಟರಿಯ ಟ್ಯೂಮರ್ ಆಗುವ ಶಂಕೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ತಲೆಯ ಎಕ್ಸ್‌ರೆ ತೆಗೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್‌ನಿಂದ ಅಂಡಕೋಶ ಮತ್ತು ಗರ್ಭಾಶಯದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಉಪಚಾರ:

ಮೇಲ್ಕಂಡ ಪರೀಕ್ಷಣೆಗಳಿಂದ ಸೆಕೆಂಡರಿ ಎಮನೋರಿಯಾ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಕಾರಣ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ನೀಡಬೇಕಾದ ಉಪಚಾರವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ವಿಶೇಷ ಕೊರತೆ ಕಂಡುಬರದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ರೋಗಿಗೆ ಸಂತಾನ ಪಡೆಯುವ ಇಚ್ಛೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಓವ್ಯೂಲೆಗನ್‌ಗಾಗಿ ಕೆಳಕಂಡ ವಿಧಾನದಿಂದ ಔಷಧಿಯನ್ನು, ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಕ್ಲೊಮಿಫಿನ್‌ನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ 50 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂನಂತೆ 5 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮಾಸಿಕ ಋತುಚಕ್ರ ಶುರುವಾದಲ್ಲಿ ಮುಂದಿನ ಮಾಸಿಕ ಚಕ್ರದ ಎರಡನೇ ದಿನದಿಂದ 5 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಔಷಧೀಯ ಪರಿಣಾಮ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿದೆಯೇ (ಅಂದರೆ ಅಂಡಕೋಶದಲ್ಲಿ ಗ್ರೊಫಿಯನ್ ಫಾಲಿಕಲ್ ಪರಿಪಕ್ವವಾಗುತ್ತಿದೆಯೇ) ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡಬಹುದು. ಗ್ರೊಫಿಯನ್ ಫಾಲಿಕಲ್ ಪರಿಪಕ್ವಗೊಂಡು ಓವ್ಯೂಲೆನ್ ಆಗದಿದ್ದರೆ ಹ್ಯೂಮನ್ ಕಾರ್ನಿಯೋಕ್ ಗೊನೆ ಡೊಟ್ರಾಫಿನ್ ಎಂಬ ಔಷಧಿ ಮತ್ತು 5,000ರಿಂದ 10,000 ಯುನಿಟ್ ಪ್ರಮಾಣದ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಕಾರ 3ರಿಂದ 6 ಹಂತಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗುವುದು. ಅಂಡಕೋಶ ದಲ್ಲಿ ಗ್ರೊಫಿಯನ್ ಫಾಲಿಕಲ್ ಪರಿಪಕ್ವಗೊಂಡಾಗ ಆ ಮಹಿಳೆಯನ್ನು ಪತಿಯೊಡನೆ ಸಮಾಗಮ ಕೈಗೊಳ್ಳಲು ಸೂಚಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ವೇಳೆ ಪ್ರೊಲೆಕ್ಟಿನ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದು ರೋಗಿಗೆ ಹೈಪರ್‌ಥೈರಾಯಿಡಿಜ್ಮ ಇರದಿದ್ದರೆ ಪಿಟ್ಯುಟರಿ ಗ್ರಂಥಿಯಲ್ಲಿ ಮೈಕ್ರೊ ಎಡಿನಾಮಾ ಆಗುವ ಸಂಭವವಿರುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಬ್ರೊಮೊಕ್ರಿಪ್ಟನ್ ಔಷಧವನ್ನು 2.5 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ರೆಗೆ ಮೊದಲು ಸೇವಿಸಲು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಸತತ ಏಳು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಔಷಧಿ ನೀಡಿದ ನಂತರ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ ಉದ್ಭವವಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು 5 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಮತ್ತೆ 5 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ ಔಷಧವನ್ನು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲ ಸೇವಿಸಲು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರೊಲೆಕ್ಟಿನ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಪ್ರತಿ ಎರಡನೆ ಮತ್ತು ಮೂರನೆ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು. ಗರ್ಭವು ನಿಂತಲ್ಲಿ ತಕ್ಷಣವೇ ಬ್ರೊಮೊಕ್ರಿಪ್ಟನ್ ಔಷಧಿ ನೀಡುವುದನ್ನು ತಕ್ಷಣವೇ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಬ್ರೊಮೊಕ್ರಿಪ್ಟನ್ ನೀಡುವುದರಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸೀರಮ್ ಪ್ರೊಲೊಕ್ಟಿನ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಿಮೆಚ್ಯೂರ್ ಓವೆರಿಯನ್ ಉಪಚಾರ

ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಎಫ್‌ಎಸ್‌ಎಚ್ ಅಥವಾ ಎಲ್‌ಎಚ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದು ಓವೆರಿಯನ್ ಫೆಲ್ಯೂರ್ ಅಥವಾ ರೆಸಿಸ್ಟಂಟ್ ಓವರಿ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ ಎಂದು ಅರಿಯಬೇಕು.

ಎಸ್ಟ್ರೊಜನ್, ಪ್ರೊಜೆಟ್ರಾನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಮುಖಾಂತರ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಉಪಚಾರ ಮಾಡಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ರೆಸಿಸ್ಟೆಂಟ್ ಓವರಿ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ ಇದ್ದಾಗ ಹೆಚ್ಚಿನ ಉಪಚಾರದ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ತನ್ನಿಂತಾನೇ ಓವರಿ ಸರಿ ಹೋಗುವುದು.

ಪಾಲಿಸಿಸ್ಟಿಕ್ ಓವರಿ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್-ಏನಿದು?

ಈ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಯುವತಿಯರಲ್ಲಿ ಮಾಸಿಕ ಚಕ್ರವು ಆರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಮುಖ ಮತ್ತು ಅನ್ಯ ಅಂಗ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕೂದಲು ಅಂಕುರಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಆಂತರಿಕ ಪರೀಕ್ಷಣೆಯಿಂದ ಯುವತಿಯ ಅಂಡಕೋಶದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬದಲಾವಣೆಗೊಂಡು ದೊಡ್ಡದಾಗಿರುವಂತೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷಣೆಯಿಂದ ತಿಳಿದು ಬರುವುದೇನೆಂದರೆ ಟೆಸ್ಟೊಸ್ಟಿರಾನ್ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ಸೆಕ್ಸ್ ಹಾರ್ಮೋನು ಬೈಂಡಿಂಗ್ ಗ್ಲೊಬುಲಿನ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಎಲ್‌ಎಚ್ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣ ವೃದ್ಧಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಎಫ್‌ಎಸ್‌ಎಚ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್ ಮುಖಾಂತರ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ ಅಂಡಕೋಶದಲ್ಲಿನ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಸಿಸ್ಟ್‌ಗಳು ಅಂಡಕೋಶದ ಹೊರಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ.

ಉಪಚಾರ

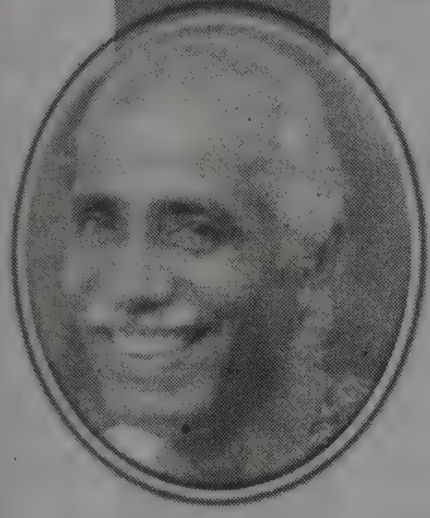
ಕ್ಲೊಮಿಫಿನ್ ಸೈಟ್ರೇಟ್ ಔಷಧಿಯನ್ನು 50ರಿಂದ 100 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮಾಸಿಕದ 2ನೇ ದಿನದಿಂದ 5 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ನಿತ್ಯ ನೀಡಬೇಕು. ಗ್ರೊಫಿಯನ್ ಫಾಲಿಕಲ್ ಪರಿಪಕ್ವಗೊಂಡಾಗ ಹ್ಯೂಮನ್ ಕೊರಿಯೊನಿಕ್ ಗೊನೊಡೊಟ್ರಾಪಿನ್‌ನ್ನು 5000 ದಿಂದ 10,000 ಯೂನಿಟ್ ಪ್ರಮಾಣದ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ಪಿಯಥಿಸ್ಟಾನ್ (5-10 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ) ಅಥವಾ ಮೆಡ್ರೊಕ್ಸಿ ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟಾನ್ ಆ್ಯಸಿಡೆಟ್ (10 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ) ಔಷಧಿಯನ್ನು ಮಾಸಿಕಚಕ್ರದ 10ನೇ ದಿನದಿಂದ 25ನೇ ದಿನದವರೆಗೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲ ಸೇವಿಸಲು ಸಲಹೆ ನೀಡುವರು.■

ನಾನು ಮತ್ತು ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ

“ಡಾಕ್ಟರಿಂದ ದೂರವಿರುವುದೇ ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯದ ಗುಟ್ಟು”

▪●▪ ಶಂಕರಗೌಡ ಬೆಟ್ಟದೂರ ▪●▪

✍ ಸಂದರ್ಶಕರು : ಮಾಣಿಕರಾವ ಪಸಾರ



ಶಂಕರಗೌಡ ಬೆಟ್ಟದೂರ - ಚಿತ್ರಕಲಾವಿದ, ಕೃಷಿಕ, ಸಮಾಜಸೇವಕ ಮತ್ತು ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಹೋರಾಟಗಾರ. ಇವರ ವೃತ್ತಿ ಪೇಂಟಿಂಗ್ (ವರ್ಣ ನಿರ್ಮಿತ ಚಿತ್ರ). ಸಂಗೀತ ಮತ್ತು ಲೇಖನ ಬರವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಆಸಕ್ತಿ. ಇವರು ಚಿತ್ರಕಲಾವಿದರಾಗಿ, ಆದರ್ಶ ಕೃಷಿಕರಾಗಿ, ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸಕರಾಗಿ, ಪ್ರಾಣಚೈತನ್ಯ (ಪ್ರಾಣಿಕ್ ಹೀಲಿಂಗ್) ಪ್ರವೀಣರಾಗಿ, ಸಮಾಜ ಸೇವಕರಾಗಿ ಗೈದ ಸಾಧನೆಗಳ ಪಟ್ಟಿ ದೊಡ್ಡದು.

ಶಂಕರಗೌಡ ಬೆಟ್ಟದೂರ ಜನಿಸಿದ್ದು 1928 ಏಪ್ರಿಲ್ 14 ರಂದು ರಾಯಚೂರು ಜಿಲ್ಲೆಯ ಮಾನ್ವಿ ತಾಲ್ಲೂಕಿನ ಬೆಟ್ಟದೂರ ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ. ಇವರು ಮೆಟ್ರಿಕ್‌ವರೆಗೆ ಓದಿದ್ದು ಗುಲಬರ್ಗಾದ ಸರಕಾರಿ ಹೈಸ್ಕೂಲಿನಲ್ಲಿ. ಮುಂಬೈ ಮತ್ತು ಮದ್ರಾಸ್ ಕಲಾಶಾಲೆಗಳು ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದ ವರ್ಣಚಿತ್ರ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಪಾಸುಮಾಡಿದರು. 1951 ರಿಂದ 55ರವರೆಗೆ ವಿಶ್ವಭಾರತಿ ಶಾಂತಿನಿಕೇತನದಲ್ಲಿದ್ದು ಆರ್ಟ್ಸ್ ಆ್ಯಂಡ್ ಕ್ರಾಫ್ಟ್ ಡಿಪ್ಲೋಮಾ ಮಾಡಿಕೊಂಡರು. ಮುಂದೆ ವರ್ಣಚಿತ್ರಕಲೆಯನ್ನು ವೃತ್ತಿಯಾಗಿಸಿಕೊಂಡು ಭಾರತೀಯ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಮತ್ತು ಬೆಂಗಾಲಿ ಕಲೆಗಳನ್ನು ಸಂಯೋಜಿಸಿ ತಮ್ಮದೇ ಒಂದು ಕಲಾ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದರು. ಮಿನೇಚರ್ ಪೇಂಟಿಂಗ್ಸ್, ಆಯಿಲ್ ಪೇಂಟಿಂಗ್ಸ್, ಪ್ರೋರ್ಟ್ರೇಟ್ಸ್, ಲ್ಯಾಂಡ್‌ಸ್ಕೇಪ್, ಬಾಟಿಕ್ ಪೇಂಟಿಂಗ್, ಎಂಬಾಸ್ಸಿಂಗ್ ಆನ್ ಲೆದರ್, ಕ್ಲೇ ಮಾಡೆಲಿಂಗ್‌ಗಳಿಗೂ ತಮ್ಮ ಕಲೆಯನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಶಾಂತಿನಿಕೇತನದಲ್ಲಿ ಬಂಗಾಲಿ ಕಲಾ ಚಳವಳಿಯ ನಂದಲಾಲ್ ಬೋಸ್ ಹಾಗೂ ರಾಮಕಿಂಕರ್ ಬೈಸ್ ಅವರ ಶಿಷ್ಯರಾಗಿದ್ದ ಶಂಕರಗೌಡರ ಮೇಲೆ ಆ ಇಬ್ಬರ ಪ್ರಭಾವ ಗಾಢವಾಗಿದೆ. ಶಂಕರಗೌಡರು ಆ ಬಂಗಾಲಿ ಕಲಾ ಪರಂಪರೆಗೆ ತಮ್ಮನ್ನು ಒಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡರು. ಹೀಗಾಗಿ ಹಾಳೆಯ ಮೇಲೆ ತೆಳುವಾಗಿ ಪದರಪದರಾಗಿ ಜಲವರ್ಣದಲ್ಲಿ ಚಿತ್ರಿಸುವ ಮತ್ತು ರೇಖಾ ಪ್ರಧಾನ ಆಕಾರಗಳನ್ನು ಚಪ್ಪಟೆ ಬಣ್ಣಗಳಲ್ಲಿ ಹಿತಮಿತವಾಗಿ ನೆಳಲು ಬೆಳಕಿನೊಂದಿಗೆ ಮೂಡಿಸುವ ಬಂಗಾಲಿ ಕಲಾಶೈಲಿಯನ್ನು ಶಂಕರಗೌಡರ ಕೃತಿಗಳಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಬಹುದು.

ಬೆಂಗಾಲಿ ಕಲಾಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಇವರ ವಿಶೇಷ ಪ್ರಾವಿಣ್ಯತೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ 1955-58ರ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ದೆಹಲಿಯ ಬಿರ್ಲಾಭವನದಲ್ಲಿ ಗಾಂಧೀಜಿಯವರ ಜೀವನಾಧಾರಿತ ಭಿತ್ತಿಚಿತ್ರಗಳ ರಚನೆಗೆ ಆಯ್ಕೆಯಾದ ದೇಶದ ಮೂವರು ಕಲಾವಿದ ರಲ್ಲಿ ಇವರೂ ಒಬ್ಬರಾಗಿದ್ದರು. ಅಲ್ಲಿ ಇವರು ಫ್ರೆಸ್ಕೊ (ಹಸಿ ಚಿತ್ರ, ಮಂಡೋದಕ ಚಿತ್ರ. ಗಾರೆ ಒಣಗುವ ಮೊದಲೇ ಬಿಡಿಸುವ ಚಿತ್ರ) ಚಿತ್ರ ಬಿಡಿಸಿದರು. ಅದು ದೇಶ ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಾರವಾಯಿತು.

1956 ರಲ್ಲಿ ಚೀನಾದ ತುನ್‌ಹಾಂಗ್ ಗವಿಯ ಆರನೇ ಶತಮಾನದ ಗುಹಾಭಿತ್ತಿಚಿತ್ರಗಳ ಪ್ರತಿಕೃತಿ ರಚನೆಗಾಗಿ ಭಾರತ ಸರಕಾರ ಶಂಕರಗೌಡರನ್ನು ಮತ್ತೆ ಆಹ್ವಾನಿಸಿದ್ದು ಇವರ ಕಲಾ ಪ್ರತಿಭೆಗೆ ಸಂದ ಗೌರವವೇ ಸರಿ.

1949 ರಲ್ಲಿ ಗುಲಬರ್ಗಾದ ಖಾಜಾ ಬಂದೇನವಾಜ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಸ್ಥೆ ಏರ್ಪಡಿಸಿದ್ದ ಪೇಂಟಿಂಗ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಇವರಿಗೆ ಪ್ರಥಮ ಬಹುಮಾನ ಸಿಕ್ಕಿತ್ತು. 1954 ರಲ್ಲಿ ಕಲಕತ್ತಾದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಯೂಥ್ ಫೆಸ್ಟಿವಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಇವರ ಪೇಂಟಿಂಗ್‌ಗಳ ಪ್ರದರ್ಶನ ನಡೆದಿತ್ತು. 1961ರಲ್ಲಿ ಲಲಿತ ಕಲಾ ಅಕಾಡೆಮಿ ಏರ್ಪಡಿಸಿದ ಪ್ರದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಇವರ ಗ್ರಾಫಿಕ್ ಕಲೆ (ವಿಲೇಜ್ ಬಸ್ ಸ್ಟ್ಯಾಂಡ್)ಗೆ ಪ್ರಥಮ ಬಹುಮಾನ ಸಿಕ್ಕಿತ್ತು. ಇವರು ಗುರು ದೊಡ್ಡ ಬಸವ ಆರ್ಯರ ಬಗ್ಗೆ ಬಾಯಿಂದ ಕೇಳಿ ಪ್ರತಿಕೃತಿಯನ್ನು ರಚಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಕರ್ನಾಟಕ ಚಿತ್ರ ಕಲಾಮಂಟಪವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿದ್ದಾರೆ.



ಇವರು ಎರಡು ಬಾರಿ ಕರ್ನಾಟಕ ಲಲಿತ ಕಲಾ ಅಕಾಡೆಮಿಯ (1961-63, 2001-2004), ಕಲಾ ಪರೀಕ್ಷಾ ಮಂಡಳಿಯ(13 ವರ್ಷ), ಕರ್ನಾಟಕ ಮ್ಯೂಜಿಯಂ (1961-63)ನ ಸದಸ್ಯರಾಗಿದ್ದರು. ಇವರು ಈಗಲೂ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಹೋರಾಟಗಾರರ ಸಂಘ (ರಾಯಚೂರು ಜಿಲ್ಲೆ)ದ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರಾಣಿಕ್ ಹೀಲಿಂಗ್ ಸೆಂಟರ್ (ರಾಯಚೂರು)ದ ಸ್ಥಾಪಕ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಮತ್ತು



ಸ್ವರ್ಣ ಸಂಗಮ ಸಂಗೀತ ಶಾಲೆಯ ಸ್ಥಾಪಕ ಸದಸ್ಯರಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಶಂಕರಗೌಡರಿಗೆ ಕರ್ನಾಟಕ ಲಲಿತ ಕಲಾ ಅಕಾಡೆಮಿಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿ (1993), ರಾಜ್ಯೋತ್ಸವ ಪ್ರಶಸ್ತಿ (1995), ರಾಯಚೂರು ಜಿಲ್ಲಾ ಗಣರಾಜ್ಯೋತ್ಸವ ಪ್ರಶಸ್ತಿ (1994), ನವದೆಹಲಿಯ ಅಖಿಲ ಭಾರತ ಫೈನ್ ಆರ್ಟ್ಸ್ ಆ್ಯಂಡ್ ಕ್ರಾಫ್ಟ್ಸ್ ಸೊಸೈಟಿಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿ (1999) ಗಳು ದೊರೆತಿವೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಅನೇಕ ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಂದ ಇವರನ್ನು ಸನ್ಮಾನಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಹೋರಾಟಗಾರರಾಗಿ ಶಂಕರ ಗೌಡರು ಹೈದರಾಬಾದ್ ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಮೋಚನಾ ಚಳವಳಿಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದರು, ಜೈಲು ಶಿಕ್ಷೆಯನ್ನೂ ಅನುಭವಿಸಿದರು.

ಶಂಕರಗೌಡರು ರೈತರಾಗಿ ವಿವಿಧ ಬೆಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಹೊಸ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಒಂದು ಎಕರೆಯಲ್ಲಿ 30 ಕ್ವಿಂಟಲ್ ಜೋಳ ಬೆಳೆದದ್ದು ಇವರ ಸಾಧನೆ. ರೈತ ಚಳುವಳಿಯಲ್ಲಿ ಇಂದಿಗೂ ಹೋರಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಶಂಕರಗೌಡರು 30 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸಕರಾಗಿ ಅನೇಕ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಕಾಮಾಲೆ, ಅಸ್ತಮಾ, ಮೂರ್ಛೆ ರೋಗಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರಾಣ ಚೈತನ್ಯ (ಪ್ರಾಣಿಕ್ ಹೀಲಿಂಗ್) ಇವರ ವಿಶಿಷ್ಟ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿ. ಇದರಿಂದಲೂ ಅನೇಕರ ರೋಗಗಳನ್ನು ವಾಸಿಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. 14 ವರ್ಷದ ಹುಡುಗಿಯ ಮಾಸಿಕ ಋತುಸ್ರಾವದ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಒಂದೇ ದಿನದಲ್ಲಿ ನಿವಾರಿಸಿ ದ್ದಾರೆ. ಈಗಲೂ ಇವರು ಎಲ್ಲ ಪ್ರಕಾರದ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಉಚಿತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.


ಮೀನಾಕ್ಷಿ ಖಂಡಿಮಠ ಅವರಿಗೆ ಪ್ರಾಣಿಕ್ ಹೀಲಿಂಗ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ನಾರಾಯಣ ಹೃದಯಾಲಯದವರು ಪಾಕಿಸ್ತಾನದ ಬಾಲಕಿಯ ಹೃದಯ ರೋಗವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿದ್ದು ದೊಡ್ಡ ಸುದ್ದಿಯಾಗಿತ್ತು. ಶಂಕರಗೌಡರು 3 ವರ್ಷದ ಅಮೃತಾ ಎಂಬ ಮಗುವಿನ ಹೃದ್ರೋಗವನ್ನು ಒಂದೇ ದಿನದಲ್ಲಿ ನಿವಾರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಮೀನಾಕ್ಷಿ ಬಂಡಿಮಠ ಎಂಬುವರಿಗೆ 18 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಎದೆನೋವಿತ್ತು. ಶಂಕರಗೌಡರು ಅವರ ಎದೆನೋವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.


ಅಮೃತ

ಶಂಕರಗೌಡರು ಈಗ ವಿಧುರ. 1999ರಲ್ಲಿ ಪತ್ನಿ ತೀರಿಕೊಂಡರು. ಇವರದು ದೊಡ್ಡ ಕುಟುಂಬ. ಆರು ಜನ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು, ಇಬ್ಬರು ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳು, ಹದಿನೆಂಟು ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳು.

ಈಗ ಇವರು ತಮ್ಮ ಚಿತ್ರಕಲೆಯ ವೃತ್ತಿ ಮತ್ತು ಆಯುರ್ವೇದ, ಪ್ರಾಣ ಚೈತನ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಯೊಂದಿಗೆ ರಾಯಚೂರಿನ ತಮ್ಮ ಮಗಳ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತಾರೆ. ಇವರ ಆರೋಗ್ಯದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಇವರ ಜೀವನಾನುಭವವನ್ನು ಇವರ ಮಾತಿನಲ್ಲಿಯೇ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಸಂದರ್ಶನ

☛ ನಿಮ್ಮ ಬಾಲ್ಯ ಜೀವನ ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ವಾಗಿತ್ತೇ?

✤ ನನಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಬಂದಾಗ ನನ್ನ ತಾಯಿ ಬದುಕಿರಲಿಲ್ಲ. ನಾನು ನನ್ನ ಚಿಕ್ಕಮ್ಮ ಚಿಕ್ಕಪ್ಪರ ಆಶ್ರಯದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದೆ. ನನಗೆ ತಾಯಿಯ ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಆರೈಕೆ ಸಿಗಲಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ನನ್ನ ಬಾಲ್ಯ ಜೀವನ ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣವಾಗಿತ್ತು.

☛ ನಿಮ್ಮ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಹೇಗಿತ್ತು?

✤ ನಾನು 14 ವರ್ಷದವನಿದ್ದಾಗ ಸ್ವತಃ ನಾನೇ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗಿ 4ನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಸರು ದಾಖಲಿಸಿಕೊಂಡೆ. 5ನೇ ತರಗತಿಗೆ ಸೇರಲು ರಾಯಚೂರಿಗೆ ಹೋದೆ. ಅಲ್ಲಿ ವೀರಶೈವ ಬೋರ್ಡಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿರುತ್ತಿದ್ದೆ. 7ನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಒಮ್ಮೆ ಜ್ವರ ಬಂದಿದ್ದು ಇನ್ನೂ ನನಗೆ ನೆನಪಿದೆ. ಬೋರ್ಡಿಂಗ್ ನಿಯಮದ ಪ್ರಕಾರ ಮುಂಜಾನೆ ಬೇಗನೆ ಎದ್ದು ವಾಯುವಿಹಾರಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೆ ಒಂದೂವರೆ ಮೈಲು ದೂರ. ಕೆಲವು ಆಟಗಳನ್ನೂ ಆಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ನನಗೆ ಆಟೋಟಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಆಸಕ್ತಿಯಿರಲಿಲ್ಲ. ಬೋರ್ಡಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದ ಆಹಾರ ತರಕಾರಿ, ಹಾಲು, ಮೊಸರಿನಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತಿತ್ತು. ಹೀಗಾಗಿ ನಾನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿಯೂ ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣನಾಗಿದ್ದೆ.

☛ ನೀವು ಶಾಂತಿನಿಕೇತನದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷ ಇದ್ದು ಚಿತ್ರಕಲೆಯನ್ನು ಕಲೆತಿರುವಿರಿ. ಅಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಹೇಗಿತ್ತು?

✤ ಅಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಪಶ್ಚಿಮ ಬಂಗಾಲದ ಊಟ ಹಿಡಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಒಮ್ಮೆ ಭೇದಿಯಾಗಿತ್ತು. ನನಗೆ (ನಮಗೆ) ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುವ ಆಹಾರ ಕೊಡಲು ಕೇಳಿಕೊಂಡೆವು. ಕ್ರಮೇಣ ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಂಡೆ. ನನಗೆ ಊಟ, ತಿಂಡಿಗಿಂತ ಚಿತ್ರಕಲೆಯ ಅಭ್ಯಾಸ ಮುಖ್ಯವಾಗಿತ್ತು.

☛ ನೀವು ದೆಹಲಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಮೂರು ವರ್ಷ ಇದ್ದಿರಿ. ದೆಹಲಿಯ ವಾತಾವರಣ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲಕರವಾಗಿತ್ತೇ?

✤ ದೆಹಲಿಯಲ್ಲಿ ಊಟ ವಸತಿಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಬಿರ್ಲಾ ಭವನದವರೇ ಮಾಡಿದ್ದರು. ನಾನು ಮುಂಜಾನೆ ಎದ್ದು ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿದ್ದ ಬಗೀಚಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ಸ್ನಾನದ ನಂತರ 7 ಗಂಟೆಗೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದೆ. 11 ಗಂಟೆಗೆ ಊಟ. ಅಲ್ಲಿನ ಆಹಾರ ನನಗೆ ಹಿಡಿಸಿತ್ತು. ಆರು ತಿಂಗಳಲ್ಲೇ ನಾನು ಗುರ್ತು ಸಿಗಲಾರದಷ್ಟು ದಷ್ಟಪುಷ್ಟನಾಗಿದ್ದೆ. ದೆಹಲಿಯಿಂದ ವಾಪಾಸು ಬಂದ ಮೇಲೆ ದಮ್ಮು ಶುರುವಾಯಿತು. ಡಾಕ್ಟರ್‌ಗೆ ತೋರಿಸಿದೆ. ದೆಹಲಿಯಲ್ಲಿ ಚಳಿ ಹೆಚ್ಚು. 3 ವರ್ಷ ಅಲ್ಲಿದ್ದು ಬಂದಿರುವುದರಿಂದ ಹೀಗಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ರಾಯಚೂರಿನ ವಾತಾವರಣವಕ್ಕೆ ಪುನಃ ಹೊಂದಿಕೊಂಡೆ. ನಮ್ಮೂರಿಗೆ (ಬೆಟ್ಟದೂರು) ಹೋಗಿ ಒಕ್ಕಲುತನದಲ್ಲಿ ಮೈಮನಸ್ಸು ತೊಡಗಿಸಿದೆ.. ಮುಂಜಾನೆ ಹಾಲು ಕುಡಿದು ಹೊಲಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೆ. ಹೊಲದಲ್ಲಿ ಆಳುಗಳಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ತಾಸುಗಟ್ಟಲೆ ನಿಂತು ಆಳುಗಳ

ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ನಿಂತರೂ ಕಾಲು ನೋಯುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಮೂವತ್ತು ವರ್ಷ ಹೀಗೇ ನಡೆಯಿತು.

☛ ನಿಮ್ಮ ದಿನಚರಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಇದೆಯೇ?

✤ ದೆಹಲಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ಈಗ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಹೊಲಗಳು ಮನೆಯಿಂದ ದೂರದೂರ ಇವೆ. ಹೊಲಗಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ಬರುವುದೇ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನನಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮದ ರೂಢಿ ಇಲ್ಲ.

☛ ಯೋಗಾಸನ ಮಾಡುತ್ತೀರಾ?

✤ ಇಲ್ಲ. ಯೋಗಾಸನದಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಆಸಕ್ತಿಯಿದೆ. ಆದರೆ ನನಗೆ ಅದರ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಉಂಟಾಗಿಲ್ಲ. ಕಲಾವಿದನಾಗಿ ಚಿತ್ರಕಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಗ್ನನಾಗುತ್ತೇನೆ. ಕೃಷಿಕನಾಗಿ ಹೊಲಕ್ಕೆ ಹೋಗಿಬರುತ್ತೇನೆ. ಹೊಲಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದರಿಂದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಶ್ರಮ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಚಿತ್ರಕಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಗ್ನನಾಗುವುದರಿಂದ ಮನಸಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದ ಮೇಲೆ ಯೋಗಾಸನ ಏಕೆ ಎನಿಸಿತು.

☛ ನಿಮಗೆ ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತಾ ಬಂದಿದೆಯೆ?

✤ ವಯಸ್ಸಿಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧ ವಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ನನಗಂತೂ ಹಾಗೆ ಅನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ನನಗೆ ವಯಸ್ಸಾಯಿತೆಂದು ನಾನು ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿಲ್ಲ. 1999 ರಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಪತ್ನಿ ನಿಧನ ಹೊಂದಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ತೀವ್ರ ಆಘಾತಕ್ಕೊಳಗಾಗಿದ್ದೆ. ನಾವು ಅನ್ಯೋನ್ಯವಾಗಿದ್ದೆವು. ಅವಳ ಅಗಲಿಕೆಯ ದುಃಖದಿಂದ ಹೊರಬರಲು ನನಗೆ ವರ್ಷಗಳೇ ಬೇಕಾದವು. ಆದರೂ ಆಗಿನಿಂದ ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ ಕ್ಷೀಣಿಸಿದೆ. ನನ್ನ ಶರೀರದ ತೂಕದಲ್ಲಿ 15 ಕೆಜಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದು ಆಗಲೇ.



ಮಕ್ಕಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ

☛ ನಿಮ್ಮ ಪತ್ನಿಗೆ ಏನಾಗಿತ್ತು?

✤ ಅವಳಿಗೆ ಅಂಥ ಗಂಭೀರ ರೋಗವೇನೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಬಿಪಿಯಾಗಿತ್ತಷ್ಟೇ. ಡಾಕ್ಟರ್‌ಗೆ ಅವಳ ರೋಗ ಏನೆಂದು ತಿಳಿಯಲಿಲ್ಲ. ಅವರು ಅವಳಿಗೆ ಸಿಕ್ಕಾಪಟ್ಟೆ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವಳಿಗೆ ಏನು ಮಾಡಿದರೆ ಅವಳು ಗುಣವಾಗುತ್ತಾಳೆ ಎಂಬುದು ನನಗೆ ಗೊತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ನನ್ನ ಮಕ್ಕಳೇ ನನ್ನ ಮಾತು ಕೇಳದೆ ಡಾಕ್ಟರ್‌ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮುಂದುವರಿಸಿದರು. ನಾನು ಅಸಹಾಯಕನಾದೆ. ಒಂದೇ ದಿನ 25 ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಕೊಟ್ಟರು. ಅವಳಿಗೆ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಹೋಯಿತು, ಪ್ರಾಣವೂ ಹೋಯಿತು. ಅವಳ ಸಾವಿಗೆ ಡಾಕ್ಟರ್‌ರೇ ಕಾರಣ ಎಂದು ನಾನು ಈಗಲೂ ಹೇಳುತ್ತೇನೆ.

☛ ನಿಮಗೆ ತಲೆನೋವು ಬರುತ್ತದೆಯೇ?

✤ ಇಲ್ಲ. ತಲೆನೋವು ಎಂದರೆ ಏನೆಂಬುದೇ ನನಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ನನಗೆ ಬೇರೆ ಯಾವ ರೋಗಗಳೂ ಬಂದಿಲ್ಲ. ಮಲಬದ್ಧತೆಯೇ ಎಲ್ಲ ರೋಗಗಳ ತಾಯಿ. ನಾನು ಮಲಬದ್ಧತೆಯಾಗದಂತೆ ನನ್ನ ಆಹಾರ ಪಾನೀಯಗಳಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸುತ್ತೇನೆ.

☛ ಮುಂಜಾನೆ ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ನೀವೂ ಮುಂಜಾನೆ ನೀರು ಕುಡಿಯುತ್ತೀರಾ?

✤ ನಾನು ಮುಂಜಾನೆ ಎದ್ದು ಬಾಯಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳದೇ ಒಂದೂವರೆ ಲೀಟರ್ ನೀರು ಕುಡಿಯುತ್ತೇನೆ.

☛ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಕೀಟಾಣುಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಹೊಲಸಿರುತ್ತದೆ. ಅದೆಲ್ಲ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡುವುದಿಲ್ಲವೇ?

✤ ಬಾಯಲ್ಲಿನ ಕೀಟಾಣುಗಳು ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗೆ ಹೋಗಿ ಅಲ್ಲಿರುವ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಆರೋಗ್ಯದ ಗುಟ್ಟನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡವರು ಹೀಗೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ನಾನು ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಹೀಗೇ ಮಾಡುತ್ತ ಬಂದಿದ್ದೇನೆ. ಇದನ್ನು ನಾನು ರಾಜಸ್ಥಾನದ ಸಾಧುವೊಬ್ಬರಿಂದ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಇದರಿಂದ ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ ಸರಿಯಾಗೇ ಇದೆ.

☛ ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿ ಸರಿಯಾಗಿದೆಯೆ?

✤ ಹೌದು, ಸರಿಯಾಗಿದೆ. ಚಶ್ಮಾ ಇಲ್ಲದೇ ಓದುತ್ತೇನೆ, ಬರೆಯುತ್ತೇನೆ, ದೂರದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು, ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಗುರ್ತು ಹಿಡಿಯುತ್ತೇನೆ. ಕಣ್ಣಿನ ಬೇನೆಯಾದರೆ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಕಣ್ಣಿನೊಳಗೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ಕಣ್ಣಿನ ಪೊರೆಗೆ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಉತ್ತಮ ಔಷಧಿ.

(52ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ...)



ಮಕ್ಕಳ ಮತ್ತು ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ

'ಬೊಟಾಕ್ಸ್ ಥೆರಪಿ' ಅಪಾಯಕರವೆ ?

ಮುಖದ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು ಯಾರಿಗೆ ತಾನೇ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲ? ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಬೇಕೆ ಬೇಕು. ಆಧುನಿಕ ಯುಗದಲ್ಲಂತೂ ವಯಸ್ಕರ ಹಾಗೇ ಕಾಣದೇ ಸೌಂದರ್ಯ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಇನ್ನೂ 'ಯುವ' ಪೀಳಿಗೆಯಂತೆ ಕಾಣಲು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನೂರಾರು ಪ್ರಸಾದನ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು ಲಭ್ಯ. ಅಂತಹುದೇ ಒಂದು ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ತಂತ್ರ 'ಬೊಟಾಕ್ಸ್' (Botox) ಬೊಟಾಕ್ಸ್ ಚುಚ್ಚು ಮದ್ದು ಮುಖದ ಮೇಲಿನ ಮೇಲಿನ ಕಲೆಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲವಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಅದೂ ಯಾವುದೇ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇಲ್ಲದೆ. ಆದರೆ ಇಂಥ ಸಾಧನದ ಉಪಯೋಗದ ಮೊದಲು ಅದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಮೇಲಾಗುವ ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮದ ಅರಿವಿರಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪ ಪಡಬೇಕಾದೀತು. ಇದೇ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧ ಚರ್ಮರೋಗ ತಜ್ಞರನ್ನು ವಿಚಾರಿಸಲಾಯಿತು. ಅವರು ಬೊಟಾಕ್ಸ್ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಲ ಮಹತ್ವದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಹೊರಗೆಡಹಿದರು.

ಬೊಟಾಕ್ಸ್ - ಏನಿದು? :

ಬೊಟಾಯುಲಿಸಮ್ ಟಾಕ್ಸಿನ್‌ನ್ನು 'ಬೊಟಾಕ್ಸ್' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪರಿಣಿತ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಕರಿಂದ ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಇದರ ಉಪಯೋಗ ಮಾಡಿದಾಗ ಇದು ಕಲೆಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವಲ್ಲಿ, ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ವಯಸ್ಸಿನ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಚಹರೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡುವಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಫಲಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಚಹರೆಯ ಮೇಲಿನ ಕಲೆಗಳು ಮತ್ತು ಕಣ್ಣಿನ ಕೆಳಭಾಗದ ಕಪ್ಪುಭಾಗವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದ್ದು.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಸುರೂಪಕ ಚಿಕಿತ್ಸಕರು (Cosmetologist) 'ಬೊಟಾಕ್ಸ್'ನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದುದೆಂದರೆ ಅದರ ತಯಾರಿಕೆಗೆ ಬಹುಮುಖ್ಯ ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕು. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದ ನಂತರ ಅದರ ಪ್ರಭಾವವು ಕೇವಲ ಆರು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಮಾತ್ರವಿರುತ್ತದೆ.

ಬೊಟಾಕ್ಸ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಯಾವುದೇ ನೋವು ರಹಿತವಾದದ್ದು. ಇದರ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು ಚಹರೆಯ ಆಯ್ದ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಬೊಟಾಕ್ಸ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಪ್ರತಿ ಯೂನಿಟ್ ಒಂದಕ್ಕೆ ಬೆಲೆಯನ್ನು ನಿಗದಿ ಮಾಡಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರತಿ ಯುನಿಟ್ ಒಂದಕ್ಕೆ ರೂ. 200 ರವರೆಗೆ ಖರ್ಚಾಗಬಹುದು. ಕಂಗಳ ಭಾಗದ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲ ಕಲೆಗಳಿರುವಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು ಕನಿಷ್ಟ 28 ಯೂನಿಟ್‌ಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಈಗ ಬೊಟಾಕ್ಸ್ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ನೀವು ಎಷ್ಟು ಖರ್ಚು ಮಾಡಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಬಲ್ಲಿರಿ. ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬೊಟಾಕ್ಸ್‌ನ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನ ಶೀಸೆಯೊಂದಕ್ಕೆ 14,,000 ರೂಪಾಯಿ ಬೆಲೆಯಿದೆ.

ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮಗಳು :

ಪರಿಣಿತ ವೈದ್ಯರಿಂದಲೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರಿಂದ ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮ ಖಂಡಿತ. ಇದರಿಂದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಅಸ್ಥಾಯಿರೂಪದ ಪಾರ್ಶ್ವ ವಾಯುವಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಬಹುದು. ಇದಲ್ಲದೆ ಚಹರೆ ಮೇಲೆ ಬಾವು, ತುರಿಕೆ, ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಗಂಭೀರ ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮದಿಂದಾಗಿ ಕಣ್ಣಿನ ರೆಪ್ಪೆಗಳು ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುವಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಬೊಟಾಕ್ಸ್ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಪಡೆಯಲು ಪರಿಣಿತ ಸುರೂಪಕ ಚಿಕಿತ್ಸಕರ ಹತ್ತಿರ ಅಥವಾ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸರ್ಜರಿಯ ವೈದ್ಯರ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗಿ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಸೌಂದರ್ಯ ಸುರೂಪಕರು (ಬ್ಯೂಟಿಷಿಯನ್) ಈಗ ತಮ್ಮ ಬ್ಯೂಟಿಪಾರ್ಲರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುತ್ತಾರಾದರೂ ಅದು ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾದುದು. ಬೊಟಾಕ್ಸ್‌ನ ಎರಡು ಮುಖ್ಯ ಆಕರಗಳಿವೆ. ಅವೆಂದರೆ ಅಮೆರಿಕ ಮತ್ತು ಚೀನಾ. ಚೈನಿಸ್ ಬೊಟಾಕ್ಸ್ ಹೆಚ್ಚುದುಬಾರಿಯಲ್ಲ, ಆದಕೆ ಅದರ ಮೂಲ ತಳಹದಿ ಭಿನ್ನವಾಗಿದೆ.





ಬೊಟಾಕ್ಸ್‌ನ್ನು ಪರಿಣಿತ ಚಿಕಿತ್ಸಕರಿಂದ ಪಡೆಯದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಅಸ್ಥಾಯಿ ರೂಪದ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು [ಪ್ಯಾರಲೈಜ್] ಪೀಡ್ಡಿತರಾಗಬಹುದು. ಜೊತೆಗೆ ಮುಖವೂ ಬಾತು, ಕೆಂಪು ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಕಾಣಬಹುದು. ಗಂಭೀರ ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮದಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ರೆಪ್ಪೆಗಳು ಕೂಡ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುವಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಬಹುದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಇಂಥ ಗಂಭೀರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಉಪಯೋಗದ ಮೊದಲು ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮದ ಬಗ್ಗೆ ತುಸು ಯೋಚಿಸಿ.

ಅದರಿಂದ ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮದ ಅಪಾಯದ ಸಂಭವವೂ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಅಮೇರಿಕನ್ ಬೊಟಾಕ್ಸ್‌ನ ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮ ಕಡಿಮೆ.

ಬೊಟಾಕ್ಸ್‌ನ ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮವೂ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಒಂದು ಅಥವಾ ಒಂದೂವರೆ ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಅದು ತನ್ನಿಂತಾನೆ ಸರಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮದಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ಹೆಚ್ಚಿನದೇನನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಬೊಟಾಕ್ಸ್ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು ಪಡೆಯುವವರು ಇತರ ಔಷಧಿಗಳ ಸೇವನೆ ಕುರಿತು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆಸ್ಪಿರಿನ್ ಮೊದಲಾದ ನೋವು ನಿವಾರಕಗಳು, ವಿಟಾಮಿನ್ ಇ ಮತ್ತು ಗ್ರೀನ್ ಟೀ ಮೊದಲಾದವನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು. ●

ಮಕ್ಕಳ ನಡುವೆ ಅಂತರವಿರಿಸಲು ಬಳಸುವ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದುದು ಕಾಪರ್-ಟಿ. 'T' ಅಕ್ಷರದ ಆಕಾರದಲ್ಲಿರುವ ಈ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ರಚನೆಯು ಕಾಪರ್ ಹಾಗೂ ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟೆರಾನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚೂ ಕಡಿಮೆ ಒಂದೂವರೆ ಇಂಚುಗಳಷ್ಟು ಉದ್ದ ಹಾಗೂ ಒಂದೂ ಕಾಲು ಇಂಚುಗಳಷ್ಟು ಅಗಲವಿರುವ ಇದನ್ನು ಮಹಿಳೆಯ ಗರ್ಭಾಶಯದ ಬಾಯಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೂರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಕಾಪರ್-ಟಿಯು ಅಂಡಾಣು ಇಂಪ್ಲಾಂಟ್ ಆಗುವುದನ್ನು, ತನ್ಮೂಲಕ ಗರ್ಭಕಟ್ಟುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುತ್ತದೆ.

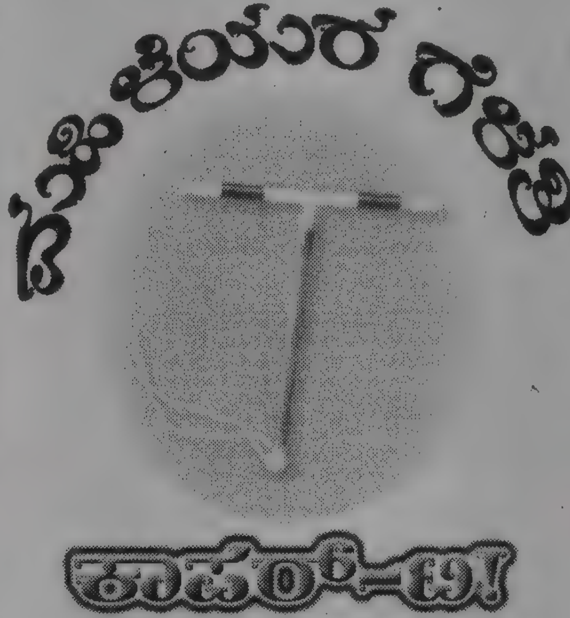
ಐಯುಡಿ(ಕಾಪರ್-ಟಿ) ಬಳಕೆಯಿಂದ ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೂ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಒಂದು ವರ್ಷ ಕಾಲಾವಧಿಯ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕತೆಯ ಉದ್ದೇಶವಿದ್ದರೆ ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟೆರಾನ್ ಐಯುಡಿ ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯುಕ್ತ 1,3,5,8 ಹಾಗೂ 10 ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲಾವಧಿಗಾಗಿ ಕಾಪರ್-ಟಿಯನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಇದನ್ನು ತೆಗೆದ ನಂತರ ಮಹಿಳೆ ಸಹಜವಾಗಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ ಸಿದ್ಧಳಾಗುತ್ತಾಳೆ.

ವೈದ್ಯರ ಪ್ರಕಾರ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ, ಸ್ಟೆರಿಲೈಜ್ ಮಾಡಲಾದ ಕಾಪರ್-ಟಿ ಉಪಕರಣವನ್ನು ಯೋಗ್ಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯ ದೇಹದೊಳಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿದ್ದೇ ಆದರೆ ಸೋಂಕು ಉಂಟಾಗುವ ಯಾವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಮಹಿಳೆಯ ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣು, ಗಾಯಗಳಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದರೆ, ಅಥವಾ ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಡಿಸ್ಚಾರ್ಜ್ ಆಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕಾಪರ್-ಟಿಯನ್ನು ಹಾಕುವುದಿಲ್ಲ. ಮೊದಲು ಈ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಗುಣ ಹೊಂದಿದ ಬಳಿಕವಷ್ಟೇ ಕಾಪರ್-ಟಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸದೇ ಉಪಕರಣವನ್ನು ಹಾಕಿದ್ದರೆ ಸೋಂಕಿನ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲಬಾರಿ ಸೋಂಕು ಎಷ್ಟು ತೀವ್ರ ಮಟ್ಟವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತದೆಂದರೆ ಅದನ್ನು ಪಿ.ಐ.ಡಿ. (ಪೆಲ್ವಿಕ್ ಇನ್‌ಫ್ಲಮೇಷನ್ ಡಿಸೀಸ್) ಎಂಬ ವಿಶಿಷ್ಟ ಹೆಸರಿನಿಂದಲೇ ಗುರುತಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.



[illegible]

ದೇಶೀಯ ಹಾಗೂ ವಿದೇಶಿ - ಎರಡೂ ಬಗೆಯ ಕಾಪರ್-ಟಿಗಳು ಲಭ್ಯವಿವೆ. ವಿದೇಶಿ ಮೂಲದ ಮಲ್ಟಿಲೋಡ್ ಕಾಪರ್-ಟಿಯಲ್ಲಿ ಸೋಂಕಿನ ಸಾಧ್ಯತೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ. ಮೂರು ವರ್ಷಕ್ಕೆಂದು ಹಾಕಲಾಗುವ ಮಲ್ಟಿಲೋಡ್ ಕಾಪರ್-ಟಿಯ ಬೆಲೆ ಸುಮಾರು 250 ರೂಪಾಯಿಗಳಿದ್ದರೆ, 5 ವರ್ಷ ಕಾಲದ್ದು 375 ರೂಪಾಯಿಗಳಷ್ಟಕ್ಕೆ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಕಾಪರ್-ಟಿಯು 200ರಿಂದ 300 ರೂಪಾಯಿ ಮೌಲ್ಯದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ದೇಹದೊಳಕ್ಕೆ ಕೂರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ತೆಗೆಯುವುದಕ್ಕೆ 2 ನಿಮಿಷಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯ ಬೇಕಾಗಲಾರದು.



ಅತ್ಯಂತ ಸರಳ ಹಾಗೂ ಸುರಕ್ಷಿತ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕವಾದ ಕಾಪರ್-ಟಿಯು ಗರ್ಭಾಶಯದ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನೂ ತಡೆಗಟ್ಟಬಲ್ಲದು.

ಇತ್ತೀಚೆಗಷ್ಟೆ ಮಿರೈನಾ ಎಂಬ ಹೆಸರಿನ ವಿದೇಶಿ ಕಾಪರ್‌ಟಿಯು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಲಭಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದೆ. 6000 ರೂಪಾಯಿಗಳಷ್ಟು ದುಬಾರಿಯಾದ ಇದನ್ನು 10 ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲಾವಧಿಗೆ ಕೂರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಫೈಬ್ರಾಯಿಡ್ ಅಥವಾ ಇತರ ದೈಹಿಕ ರೋಗಗಳು ಇಲ್ಲದೆ ಹೋದರೂ ಅಧಿಕ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಮಿರೈನಾ ಬಳಕೆ ಯೋಗ್ಯ.

ಬಾಹ್ಯ ಉಪಕರಣವನ್ನು ದೇಹದೊಳಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಲಾಗುವ ಕಾರಣ, ಕಾಪರ್-ಟಿಯೊಂದಿಗೆ ಅಡ್ಜಸ್ಟ್ ಆಗಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಎರಡು-ಮೂರು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಋತುಸ್ರಾವದ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಹಾಗೂ ಸೊಂಟದಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಾಪರ್-ಟಿಯೊಂದಿಗೆ ದೇಹವು ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದಾದ್ದರಿಂದ ಅನಂತರ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೂ ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರಂತೂ ಕಾಪರ್-ಟಿಯಿಂದ ಎಷ್ಟು ಪ್ರಭಾವಿತರಾಗಿದ್ದಾರೆಂದರೆ ಅದನ್ನು ಶಾಶ್ವತ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಕಾಪರ್-ಟಿಯನ್ನು ಹಾಕಿಸಿಕೊಂಡ ಬಳಿಕ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಚೆಕ್-ಅಪ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಆವಶ್ಯಕ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಅದನ್ನು ಹಾಕಿಸಿಕೊಂಡ ನಂತರ ತಿಂಗಳ ಋತುಸ್ರಾವ ಆಗದೇ ಹೋದಲ್ಲಿ ತಕ್ಷಣವೇ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಿ. ಹಾಕಿಸಿಕೊಂಡ ನಂತರ ಒಂದನೇ ತಿಂಗಳು, ಮೂರನೇ ತಿಂಗಳು ಹಾಗೂ ಆರನೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರಿಂದ ತಪಾಸಣೆಗೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಕಾಪರ್-ಟಿಯನ್ನು ಧರಿಸಿದಾಗ ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಂಡು ಬಂದರೆ ಡಾಕ್ಟರ್ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಔಷಧ ಸೇವನೆ ಅಗತ್ಯ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದಾದರೆ ಅದನ್ನು ತೆಗೆದುಬಿಡುವ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೂ ವೈದ್ಯರು ಬರಬಹುದು.

[illegible]

ಎಷ್ಟು ಕಾಲದಿಂದ ಒಂದು ಕಾಪರ್-ಟಿಯನ್ನು ಧರಿಸಲಾಗಿದೆ ಎಂಬ ಅಂಶವನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರವು ಮಹಿಳೆಯಿಂದ ಮಹಿಳೆಗೆ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ 3 ವರ್ಷದ ಕಾಪರ್-ಟಿ ಹಾಕಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ 3 ವರ್ಷದ ನಂತರ, 10 ವರ್ಷದ ಕಾಲಾವಧಿಯದ್ದನ್ನು ಹಾಕಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ 10 ವರ್ಷದ ನಂತರ ಬದಲಾಯಿಸುವುದು ಆವಶ್ಯಕ. ಅವಧಿ ಮುಗಿದ ಕೂಡಲೇ ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕೆಂಬ ತುರ್ತೇನೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಬದಲಾಯಿಸುವುದು ಮರೆತು ಹೋದರೂ 5-6 ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಸಮಸ್ಯೆಯೇನೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅದಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಸುಮ್ಮನಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಹಾಗೆ ತೀರಾ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾದರೆ ಸೋಂಕು ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

(56ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ...)

ಅರಿಭಯಂಕರ

ಅಸ್ತಮಾ

ತಿಂಗಳ ವಿಶೇಷ



ಅರಿವಿರಲೇಬೇಕಾದ ಮಾಹಿತಿಗಳು !

ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಯಾವುದೇ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗಿ ನೋಡಿ-ಕನಿಷ್ಠ 50 ರಿಂದ 60 ಅಸ್ತಮಾ ಪೀಡಿತ ಮಕ್ಕಳು ಸಿಗುತ್ತಾರೆ. ಈ ಮಕ್ಕಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲ ಆಟವಾಡಿದರೂ ಸಾಕು ಗೊರಗೊರನೆ ಮೇಲುಸಿರು ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಶೀತಕಾಲದ ರಾತ್ರಿಗಳಂತೂ ಈ ಮಕ್ಕಳು ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ಪೋಷಕರ ಪಾಲಿಗೆ ನರಕದರ್ಶನ ಮಾಡಿಸಿಬಿಡುತ್ತವೆ. ರಾತ್ರಿಯಿಡೀ ಕೆಮ್ಮು ಸರಿಯಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಲಾಗದೆ ಏದುಸಿರು. ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಶೇ. 15 ರಿಂದ 18 ರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳು ಅಸ್ತಮಾ ಪೀಡಿತರಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಇದು ಮಕ್ಕಳ ಸಮಸ್ಯೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ. ದೊಡ್ಡವರನ್ನೂ ಮಡಿಚಿ, ಹಿಂಡಿ ಹಾಕಿಬಿಡುತ್ತದೆ ಅಸ್ತಮಾ. ಭಾರತದ ವಿಭಿನ್ನ ಭಾಗಗಳ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಶೇ. 4 ರಿಂದ 20 ರವರೆಗೆ ಅಸ್ತಮಾ ಪೀಡಿತರಿದ್ದಾರೆ. ಯಾಕೆ ಈ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ದಾಳಿ ನಡೆಸಿದೆ ಅಸ್ತಮಾ? "ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ದಮ್ಮು ಉಬ್ಬಸ, ಅಸ್ತಮಾ ಅಂತೆಲ್ಲಾ ಇದ್ದೇ ಇದೆ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ. ಈಗಂತೂ ಇಂಡಸ್ಟ್ರಿಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿವೆ, ಜೊತೆಗೆ ಪಲ್ಯುಷನ್ನು ಮುಗಿಲುಮುಟ್ಟಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಅಸ್ತಮಾ ಆರ್ಭಟವೇ.." ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ವೈದ್ಯ ಮಹಾದೇವ್.

ಅಸ್ತಮಾ ಪದದ ಮೂಲವೆಂದರೆ ಗ್ರೀಕ್ ಪದವಾದ 'ಪ್ಯಾನೊಸ್'. ಹಾಗೆಂದರೆ 'ಅತ್ಯಂತ ವೇಗವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡು' ಎಂಬ ಅರ್ಥ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ಗುರುತಿಸಿದ್ದರೆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಕೈಮೀರಿ ಬಿಗಡಾಯಿಸುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು. ತೀವ್ರಕೆರಳಿಕೆಯ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಕಾಯಿಲೆಯಾದ ಅಸ್ತಮಾ, ಪದೇ ಪದೇ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಯಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಅಸ್ತಮಾ ಪೀಡಿತರಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶದೊಳಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ವಾಯುಮಾರ್ಗವು ತೀವ್ರ ಸಂಕೋಚನಗೊಂಡು ಉಸಿರಾಡುವುದೇ ಕಷ್ಟವಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಎರಡು ಅಂಶಗಳು ಅಸ್ತಮಾವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತವೆ-

ಟ್ರಿಗ್ಗರ್‌ಗಳು

ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳವರೆಗಿನ ಹಾಗೂ ಒಳಗಿನ ವಾಯುಮಾರ್ಗಗಳು ಬಿಗುಗೊಂಡು ಕಿರಿದಾಗಲು (ಬ್ರಾಂಕೊಕನ್‌ಸ್ಟ್ರಿಕ್ಷನ್) ಟ್ರಿಗ್ಗರ್‌ಗಳು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ.

ಇಂಡ್ಯೂಸರ್‌ಗಳು

ಇವು ವಾಯು ಮಾರ್ಗಗಳ ಉರಿಯೂತಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ.

ಅಸ್ತಮಾ ದಾಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಟ್ರಿಗ್ಗರ್‌ಗಳು :

* ಅಲರ್ಜಿಗಳು
* ಶೀತದಂತಹ ಸೋಂಕುಗಳು
* ವ್ಯಾಯಾಮ
* ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿನ ಬದಲಾವಣೆ
* ಹೊಗೆ

ಟ್ರಿಗ್ಗರ್‌ಗಳ ಕಾರಣದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಅತ್ಯಂತ ವೇಗವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಕಡಿಮೆ ಅವಧಿಯ ಕಾಲ ಇರುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ಅವುಗಳ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಇಂಡ್ಯೂಸರ್‌ಗಳ ಕಾರಣದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಬಹುಕಾಲ ಉಳಿಯುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಆ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಉಪಶಮನ ಮಾಡುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಇಂಡ್ಯೂಸರ್‌ಗಳೆಂದರೆ -

ಮಳೆಗಾಲ ಬಂದಿದೆ.
ಬೆನ್ನಹಿಂದೆಯೇ ಬರಲಿದೆ ಚಳಿಗಾಲ.
ದಾಳಿ ಮಾಡಲು ಸದಾ
ಹೊಂಚುಹಾಕುತ್ತಾ ಕುಳಿತಿರುವ
ಅಸ್ತಮಾಕ್ಕಂತೂ
ಇವು ಹೇಳಿ ಮಾಡಿಸಿದ ಪ್ರಶಸ್ತ ದಿನಗಳು.
ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ 'ಜೀವನಾಡಿ'
ಅಸ್ತಮಾಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ
ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ
ಇಲ್ಲಿ ವಿಸ್ತೃತವಾಗಿ
ಚರ್ಚಿಸಿದೆ....

* ಅಲರ್ಜಿಕಾರಗಳು
* ಉಸಿರಾಟ ಮಾರ್ಗದ ವೈರಸ್ ಸೋಂಕು

ಅಲರ್ಜಿಕಾರಗಳು : ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಲರ್ಜಿಕಾರಕಗಳೆಂದರೆ -

* ಪರಾಗ ಕಣಗಳು - ಯಾವುದೇ ಸಸ್ಯದ್ದಾಗಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಕೆಲವು ಸಸ್ಯ ಪ್ರಭೇದಗಳು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾಲಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಅಪಾರ ಪ್ರಮಾಣದ ಪರಾಗಕಣಗಳನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ.
* ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಕೂದಲು ಹಾಗೂ ವಿಸರ್ಜನೆಗಳು - ಬೆಕ್ಕುಗಳ ಕೂದಲು ಪ್ರಮುಖ ಅಲರ್ಜಿಕಾರಕಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು.
* ಶಿಲೀಂಧ್ರಗಳು
* ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಶೇಖರಗೊಂಡ ಧೂಳು
* ಸುಗಂಧ ದ್ರವ್ಯಗಳು
* ಕೀಟ ನಾಶಕಗಳು
* ಗೋಡೆಸುಣ್ಣ ಅಥವಾ ಡಿಸ್ಟೆಂಪರ್

ಮೇಲೆ ಸೂಚಿಸಲಾದ ಅಲರ್ಜಿಕಾರಕಗಳು ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ವಾಯುಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಕಿರಿದಾಗಿಸಿ, ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ಅಡಚಣೆ ಉಂಟುಮಾಡುವುದರಿಂದ ಈ ಮುಂದಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು-

- ಗೊರಗೊರ ಶಬ್ದದೊಂದಿಗೆ ಮೇಲುಸಿರು
- ಕೆಮ್ಮು
- ಗಾಳಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ಉಸಿರಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂಬ ಅನುಭವ
- ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಹಿಂಡಿದಂತಾಗುವುದು

ವೈರಸ್ ಸೋಂಕು

ಉಸಿರಾಟ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿನ ವೈರಸ್ ಸೋಂಕು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಮಾ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ತೀವ್ರಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಇನ್‌ಫ್ಲೂಯೆಂಜಾ ಕಾರಣದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಉಸಿರಾಟ ಅಡಚಣೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಇನ್‌ಫ್ಲೂಯೆಂಜಾ ಲಸಿಕೆ ಉತ್ತಮ ಎಂಬುದು ಕೆಲವು ವೈದ್ಯರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಆಧುನಿಕ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯೂ ಅಸ್ತಮಾಕ್ಕೆ ಎಡೆಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಜಂಕ್ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದಾಗಿ ದೇಹವು ರೋಗ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ದೇಹವು ಅಸ್ತಮಾಕ್ಕೆ ಸುಲಭ ತುತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಎರಡನೆಯ ಅಂಶವೆಂದರೆ, ಅಂತಹ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಕೃತಕ ಪದಾರ್ಥಗಳಾದ ಸಿಂಥೆಟಿಕ್ ಬಣ್ಣಗಳು ಮೊದಲಾದವನ್ನು ಸೇರಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವೂ ಕೂಡ ಅಲರ್ಜಿಕಾರಕಗಳಂತೆ ವರ್ತಿಸಬಲ್ಲವು.

ಅಸ್ತಮಾ ಒಂದು ಅನುವಂಶೀಯ ಕಾಯಿಲೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಅಥವಾ ಪೂರ್ವಿಕರಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಮಾ ಇದ್ದರೆ, ಈತನಲ್ಲೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಇಂಥವರಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಟ್ರಿಗ್ಗರ್‌ಗಳು ಹಾಗೂ ಇಂಡ್ಯೂಸರ್‌ಗಳು ಅಸ್ತಮಾಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅಂಥವುಗಳಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ದೂರವಿರುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಲಕ್ಷಣಗಳು : ಅಸ್ತಮಾ ಲಕ್ಷಣಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಒಬ್ಬನೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಅವು ಕಾಲದಿಂದ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗುವುದೂ ಇದೆ. ಅಸ್ತಮಾಕ್ಕೆಂದು ಸೂಚಿಸಲಾಗುವ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಇತರೆ ಉಸಿರಾಟ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಕೆಲಬಾರಿ ಹೃದಯ ಬೇನೆಯಲ್ಲೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಿ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತೋರಿಸಿ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಗುರುತಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯಕ.

ಗೂರು : ವಾಯುಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿನ ತಡೆಯ ಕಾರಣ ಉಸಿರಾಡುವಾಗ ಗೊರಗೊರನೆ ಇಲ್ಲವೇ ಮೃದುವಾಗಿ ಶೀಟಿ ಹಾಕಿದಂತೆ ಸದ್ದಾಗುವುದನ್ನು ಗೂರು ಎಂದು ಗುರುತಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಸ್ತಮಾ ದಾಳಿ ನಡೆಸಿದ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಹಾಕುವಾಗ ಮಾತ್ರ ಈ ಸದ್ದು ಕೇಳಿಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸ್ಥಿತಿ ಇನ್ನಷ್ಟು ಹದಗೆಟ್ಟ ಬಳಿಕ ಉಸಿರು ಎಳೆಯುವಾಗ ಹಾಗೂ ಹೊರಹಾಕುವಾಗ ಎರಡೂ ಬಾರಿಯೂ ಸದ್ದು ಕೇಳಿಸತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೂ ಕೆಲ ಕಾಲಾನಂತರ ಶಬ್ದ ಕೇಳಿಸುವುದು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬ್ರಾಂಕಿಯೊಲೈಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿ ಹೋಗಿರುವುದರ ಮುನ್ಸೂಚನೆಯಾದ ಇದು ಸಾಕಷ್ಟು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಸ್ಥಿತಿ.

ಎಲ್ಲಾ ಅಸ್ತಮಾ ಪೀಡಿತರೂ ಗೂರು ಲಕ್ಷಣವನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲಬಾರಿ, ಗೂರು ಶಬ್ದ ಎಷ್ಟು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆಂದರೆ ಸ್ತೆಥಸ್ಕೋಪ್ ಸಹಾಯದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿಯೂ ಗೂರುರಹಿತ ಅಸ್ತಮಾ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅಂತಹ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬ್ರಾಂಕೊಡಯಲೇಟರ್ ಒದಗಿಸಿದರೆ, ಅಸ್ತಮಾದ ಮೇಲೆ ಹಿಡಿತ ಹೊಂದಬಹುದು.

ಕೆಮ್ಮು : ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಒಣಕೆಮ್ಮು, ಶ್ಲೇಷ್ಮರಹಿತ ಕೆಮ್ಮು ಹಾಗೂ ಗಂಟಲು ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಕೆರಳಿಕೆ, ನಿರಂತರ ಉಪದ್ರವಗಳು-ಅಸ್ತಮಾ ಕಾರಣದಿಂದ ಉಂಟಾಗಿರಬಹುದು. ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಆವಶ್ಯಕ.

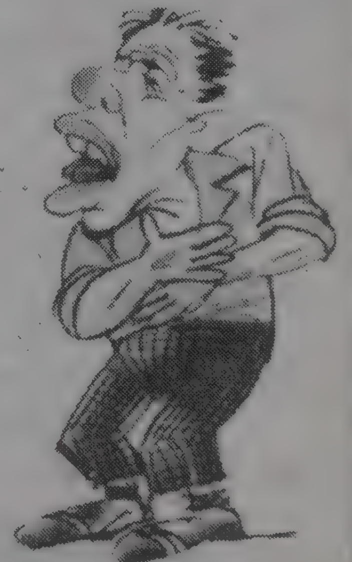
ಬ್ರಾಂಕೊಸ್ಪಾಸ್ಮ್

ಅಸ್ತಮಾಪೀಡಿತರಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ಎದೆನೋವು ಹಾಗೂ ಉಸಿರಾಟ ತೊಂದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಅಸ್ತಮಾ ದಾಳಿಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬ್ರಾಂಕಿಯಲ್ ನಳಿಕೆಯ ಸುತ್ತಲಿನ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಬಿಗುಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನೇ ಬ್ರಾಂಕೊಸ್ಪಾಸ್ಮ್ ಎಂದು ಗುರುತಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಸ್ತಮಾ ವಿಧಗಳು

ಅಸ್ತಮಾದಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ ನಾಲ್ಕು ವಿಧಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದು.

ವ್ಯಾಯಾಮ ಪ್ರೇರಿತ ಅಸ್ತಮಾ : ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಅಸ್ತಮಾ ಉಂಟಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವೆಂದರೆ, ಅಸ್ತಮಾ ಪೀಡಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಈ ಮೊದಲೇ ಶ್ವಾಸಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಉರಿಯೂತವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು. ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಉಸಿರಾಟ ವೇಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಉರಿಯೂತವು ಮತ್ತಷ್ಟು ಉತ್ತೇಜಿತಗೊಂಡು ಅಸ್ತಮಾ ದಾಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.



ರಾತ್ರಿ ಅಸ್ತಮಾ : ಅಸ್ತಮಾ ದಾಳಿಯು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವುದು ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿಯೇ. ಇದಕ್ಕೆ ತಜ್ಞರು ಕೆಲವು ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳಿಲ್ಲದ ಕಾರಣ ರೋಗಕಾರಕಗಳು ಹಾಗೂ ವೈರಸ್‌ಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತವೆ. ಸಸ್ಯಗಳು ರಾತ್ರಿಯ ವೇಳೆ ಇಂಗಾಲದ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್‌ನ್ನು ಹೊರಹಾಕುವುದರಿಂದ ಅದರ ಪ್ರಮಾಣ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಉಷ್ಣಾಂಶವೂ ಹಗಲಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ರಾತ್ರಿಯ ವೇಳೆ ಅಸ್ತಮಾ ಉಲ್ಬಣಿಸುವುದು ಹೆಚ್ಚು.

ಕಾರ್ಯಸಂಬಂಧಿ ಅಸ್ತಮಾ : ಆಫೀಸಿನಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡದ ಕಾರಣ ಅಸ್ತಮಾ ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೇ ಅಲ್ಲಿನ ಧೂಳು ಕೂಡ ಅಸ್ತಮಾಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ತೀಕ್ಷ್ಣ ಅಸ್ತಮಾ : ಈ ವಿಧದ ಅಸ್ತಮಾ ಅದೆಷ್ಟು ತೀವ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆಂದರೆ ಸ್ಟಿರಾಯಿಡ್‌ಗಳೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಲಾರವು. ಇಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಸಂಕೀರ್ಣ ವಿಧಾನಗಳನ್ನೇ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.



ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳೊಳಗಿನ ವಾಯು ಮಾರ್ಗಗಳ ಸುತ್ತ ಇರುವ ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸಡಿಲವಾಗಿ ಹಾಗೂ ತೆಳುವಾಗಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ವಾಯುಮಾರ್ಗಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ತೆರೆದಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟ ಸುಲಭಸಾಧ್ಯ. ಆದರೆ ಅಸ್ತಮಾ ದಾಳಿಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವಾಯುಮಾರ್ಗದ ಸುತ್ತಲಿನ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಬಿಗಿಯುತ್ತವೆ. ವಾಯುಮಾರ್ಗಗಳ ಒಳಗಿನ ಶ್ಲೇಷ್ಮ ಲೈನಿಂಗ್ ಉಬ್ಬಿ ದಪ್ಪಗಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ವಾಯುಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ತಡೆಯುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿಯೇ ಅಸ್ತಮಾ ಪೀಡಿತ ವ್ಯಕ್ತಿ ಉಸಿರಾಡಲು ಸಂಕಷ್ಟಪಡುವುದು.

ಅಸ್ತಮಾ ದಾಳಿಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಪೀಡಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಉಸಿರನ್ನು ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೊರಹಾಕುವಾಗ ಅತ್ಯಂತ ಕಷ್ಟದ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಹಾಕುವುದು ಹೀಗೆ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದಾದ್ದರಿಂದಲೇ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಗಾಳಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶದಲ್ಲಿಯೇ ಸಿಲುಕಿಕೊಂಡು, ಉಸಿರುಕಟ್ಟಿದ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಮಾ

ಮಕ್ಕಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಬಲ್ಲರು. ಹೆಚ್ಚಿನ ಬಾರಿ 2ರಿಂದ 6 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಮಾ ಸುಲಭಕ್ಕೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. 2 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಮಾವನ್ನು ಕರಾರುವಾಕ್ಕಾಗಿ ಗುರುತಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿರಬಹುದು. 2 ರಿಂದ 6 ವರ್ಷ ವಯೋಮಿತಿಯ ಮಕ್ಕಳು ಧೂಳು, ಸಿಗರೇಟ್‌ನ ಹೊಗೆ, ವೈರಲ್ ಸೋಂಕು ಇತ್ಯಾದಿ ಅಲರ್ಜಿಕಾರಕಗಳ ಕಾರಣ ಅಸ್ತಮಾಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುವುದೇ ಹೆಚ್ಚು.

ಕೌಟುಂಬಿಕ ಇತಿಹಾಸವೂ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಮಾ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಕುಟುಂಬದ ತಂದೆತಾಯಿ ಅಥವಾ ಪೂರ್ವಿಕರು ಅಸ್ತಮಾ ಪೀಡಿತರಾಗಿದ್ದಾರೆ ಅಂಥವರ ಮಕ್ಕಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕು. ಅಸ್ತಮಾ ಟ್ರಿಗ್ಗರ್‌ಗಳು ಅಥವಾ ಇಂಡ್ಯೂಸರ್‌ಗಳಿಂದ ಅಂತಹ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ದೂರವಿಡಬೇಕು. ಅಲರ್ಜಿ ಅಸ್ತಮಾದಿಂದ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದ ಮಕ್ಕಳು ತಾರುಣ್ಯದಲ್ಲಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ಹಿಡಿತ ಸಾಧಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಶೇ. 75ರಷ್ಟು ಜನರಲ್ಲಿ ಮುಂದೆ ಮತ್ತೆ ಅಸ್ತಮಾ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಮಾ



ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಮಾ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ವಿದ್ಯಮಾನವೇ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಕಾಡಿದ ಅಸ್ತಮಾ ಅಲ್ಪಕಾಲ ತಣ್ಣಗಾಗಿ ಮತ್ತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೇ ಕೆಲವರ ವಂಶವಾಹಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಮಾಕಾರಕ ಸಂಕೇತವಿದ್ದು, ಈಗ ಟ್ರಿಗ್ಗರ್‌ಗಳು ಅಥವಾ ಇಂಡ್ಯೂಸರ್‌ಗಳ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿ ಬಹುಕಾಲ ಇರುವುದರಿಂದ ಅಸ್ತಮಾ ಕೆರಳಬಹುದು. ಮಧ್ಯವಯಸ್ಕ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಅಸ್ತಮಾ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಅದು ಶ್ವಾಸನಾಳ ಸೋಂಕಿನ ನಂತರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಜಾಸ್ತಿ. ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಮಾಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಟ್ರಿಗ್ಗರ್‌ಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಲರ್ಜಿಕಾರಕಗಳಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇವುಗಳನ್ನು ಇರ್ರಿಟಂಟ್‌ಗಳು ಎಂದು ಗುರುತಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅವೆಂದರೆ-

* ವೈರಲ್ ಶೀತಜ್ವರ, ಬ್ರಾಂಕೈಟಿಸಿ ಮತ್ತು ಸೈನುಸೈಟಿಸ್‌ನಂತಹ ಉಸಿರಾಟ ಮಾರ್ಗದ ಸೋಂಕುಗಳು.
* ಆಸ್ಪಿರಿನ್, ನಿಮಿಸುಲೈಡ್ ಮೊದಲಾದ ಔಷಧಗಳು, ಹೃದಯಬೇನೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಬಳಸಲಾಗುವ ಬೀಟಾಬ್ಲಾಕರ್‌ಗಳು
* ತಂಬಾಕು ಹೊಗೆ
* ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿನ ಬದಲಾವಣೆಗಳು, ಡೀಸೆಲ್ ಹೊಗೆ
* ಗೋಡೆ ಬಣ್ಣ, ಡಿಟರ್ಜೆಂಟ್ ಪುಡಿ, ದುರ್ಗಂಧ ನಾಶಕ ಸ್ಪ್ರೇ, ರಸಾಯನಿಕಗಳು
* ಸಂಜೆಯ ಹೊತ್ತು
* ಚಳಿ ಹಾಗು ಒಣ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮ
* ಉದ್ಯೋಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿಷಯಗಳಾದ ರಸಾಯನಿಕಗಳು, ಧೂಳು, ಲೋಹಗಳು
* ಭಾವನಾತ್ಮಕ ವಿಷಯಗಳು-ಖುಷಿ, ನಗು, ಅಳು, ಕೂಗಾಟ, ನೋವು, ಖಿನ್ನತೆ
* ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು - ಪ್ರಿಮೆನ್‌ಸ್ಟ್ರುಯಲ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್‌ಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ

ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಅಸ್ತಮಾ ಪೀಡಿತನಿಗೂ ಅರಿವಿರಬೇಕಾದ ಅಂಶವೆಂದರೆ ಅದನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ಏನಿದ್ದರೂ ಮರುಕಳಿಕೆಯನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದಷ್ಟೇ. ಅಸ್ತಮಾ ತಡೆಗೆ ಹಲವು ವಿಧದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿವೆ.

ಅಲೋಪತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ : ಔಷಧಗಳ ಬಳಕೆ ಈ ವಿಧದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪ್ರಮುಖ

ವಿಧಾನ. ನೂತನವಾಗಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಔಷಧಗಳು ಯಾವುದೇ ವಿಧದ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮ ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಯಮಿತ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಅಸ್ತಮಾ ದಾಳಿಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

ತೀವ್ರ ವಿಧದ ಅಸ್ತಮಾಕ್ಕೆ ಕ್ವಿಕ್ ರಿಲೀವರ್ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇನ್‌ಹೇಲರ್, ಸಿರಪ್ ಅಥವಾ ಮಾತ್ರೆಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಇರಬಹುದಾದ ಇವು 6 ರಿಂದ 8 ಗಂಟೆ ಕಾಲ ಉಪಶಮನ ಒದಗಿಸಬಲ್ಲವು. ಒಂದು ಹಂತ ಮೀರಿದ ಮೇಲೆ ಈ ಔಷಧಗಳಿಗೆ ವಾಯುಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿನ ಊತವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗ ಸ್ಟೆರಾಯಿಡ್‌ಗಳ ಮೊರೆ ಹೋಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ಟೆರಾಯಿಡ್‌ಗಳನ್ನು ಇಂಟ್ರಾವೀನಸ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್, ಮಾತ್ರೆಗಳು, ಸಿರಪ್ ಅಥವಾ ಇನ್‌ಹೇಲರ್‌ಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನೀಡಬಹುದು. ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ತೀರಾ ಹದಗೆಟ್ಟಿದೆಯೆಂದರೆ ಮಾತ್ರ ಇಂಟ್ರಾವೀನಸ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್‌ನ ಮೊರೆಹೋಗಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದರೊಂದಿಗೆ ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆಂದೂ ಔಷಧಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕೆಂದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಲ್ಯೂಕೊಟ್ರೀನ್ ಇನ್‌ಹಿಬಿಟರ್ ಔಷಧಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಔಷಧ ಸೇವನೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹಲವು ಮುಂಜಾಗರೂಕತೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ. ಕ್ವಿಕ್ ರಿಲೀಫ್ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಪದೇಪದೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತಿದೆ ಅಂದರೆ ಅಸ್ತಮಾ ತೀವ್ರ ಸ್ವರೂಪಕ್ಕೆ ತಿರುಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದೇ ಅರ್ಥ. ಅಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಆದಷ್ಟು ಬೇಗನೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಆಗ ವೈದ್ಯರು ಹೆಚ್ಚು ಸಾಮರ್ಥ್ಯವುಳ್ಳ ಔಷಧಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

ತೀವ್ರ ಅಸ್ತಮಾ ಇರುವಾಗ ನೀಡಲಾಗುವ ಔಷಧಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ನಡುಕಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಹೃದಯ ಬಡಿತ ಕೂಡ ವೇಗವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಔಷಧವನ್ನು ಇನ್‌ಹೇಲರ್ ಸಹಾಯದಿಂದ ಉಸಿರಿನ ಜೊತೆ ಒಳಕ್ಕೆ ಎಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೇ ಆದರೆ, ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದ ಔಷಧವು ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದಾಗಿ ಓವರ್‌ಡೋಸ್ ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಾಗಲೀ, ಪಾರ್ಶ್ವಪರಿಣಾಮಗಳು ಉಂಟಾಗುವುದಾಗಲೀ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

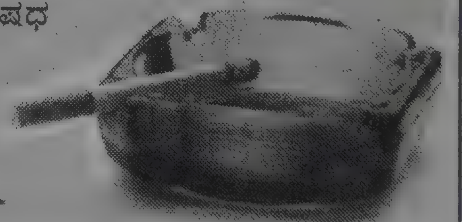
ತೀವ್ರ ಅಸ್ತಮಾದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ 'ಪ್ರತಿಬಂಧ ಚಿಕಿತ್ಸೆ'ಯನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಉದ್ದೇಶ ಅಸ್ತಮಾದ ಪುನರ್‌ದಾಳಿಗಳನ್ನು ತಡೆಯುವುದು. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವಾಗ ಔಷಧದ ಡೋಸೇಜ್ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಕನಿಷ್ಠ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳು ಇಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಎದುರಿಸುವಾಗ ಔಷಧದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಸ್ಟಿರಾಯಿಡ್‌ಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟರೆ, ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತತೆಯಂತಹ ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಉಂಟಾಗಬಹುದು ಎಂಬ ಭಯ ಸಹಜ. ಆದರೆ ನೀಡಲಾಗುವ ಸ್ಟಿರಾಯಿಡ್ ಪ್ರಮಾಣ ಕನಿಷ್ಠ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರುವುದರಿಂದ ಅಂತಹ ಭಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಿಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೊಡುವುದೇ ಆದರೆ ದಿನಕ್ಕೆ 500-600 ಮೈಕ್ರೋಗ್ರಾಂಗಳಷ್ಟು ಸ್ಟಿರಾಯಿಡ್ ಅನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸೂಚಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.



ಒಂದು ವೇಳೆ ಮಕ್ಕಳು ತೀವ್ರ ಅಸ್ತಮಾದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರೆ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಕ್ವಿಕ್ ರಿಲೀಫ್‌ಗೆಂದು 1100-1200 ಮೈಕ್ರೋಗ್ರಾಂಗಳಷ್ಟು ಸ್ಟಿರಾಯಿಡ್ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಆ ಮಗು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳಿದ ನಂತರ ಔಷಧದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕನಿಷ್ಠಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲಬಾರಿ ಸ್ಟಿರಾಯಿಡ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ 'ಮೊಂಟೆಲುಕಾಸ್ಟ್' ನಂತಹ ಔಷಧವನ್ನು ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ಸೂಚಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಸ್ತಮಾ ಪೀಡಿತರು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಅವರಿಗೆ ನೀಡಲಾಗುವ ಔಷಧಿಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಬದಲಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಸ್ತಮಾ ಟಿಪ್ಸ್

- ▲ ಸಿಗರೇಟ್ ಹೊಗೆಯಿಂದ ದೂರವಿರಿ.
- ▲ ಮನೆ ಸ್ವಚ್ಛತೆಗೆ ಬಳಸುವ ರಸಾಯನಿಕಗಳು, ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ಒಗ್ಗರಣೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಘಾಟು ವಾಸನೆಯಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ▲ ಥಂಡಿ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವುದನ್ನು, ಅತಿಯಾಗಿ ಸುಸ್ತು ಮಾಡುವ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ.
- ▲ ತೊಳೆಯಬಹುದಾದ ಸಾಫ್ಟ್ ಟಾಯ್‌ಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಡಲು ಕೊಡಿ.
- ▲ ಮುದ್ದು ಪ್ರಾಣಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಮಕ್ಕಳು ಆಡದಿದ್ದರೇ ಒಳ್ಳೆಯದು.
- ▲ ಮನೆಯ ಸ್ವಚ್ಛತೆಗೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಕೊಡಿ.
- ▲ ತೀವ್ರ ಅಸ್ತಮಾ ದಾಳಿ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ನೋವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಔಷಧದ ಆವಶ್ಯಕತೆಯೂ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಿಮಿಸುಲೈಡ್, ಆ್ಯಸ್ಪಿರಿನ್, ಡೈಕ್ಲೋಫೆನಾಕ್ ನಂತಹ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಬಳಸದಿರಿ. ಅವು ತೀವ್ರ ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮಕ್ಕಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಅಸ್ತಮಾವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲೂ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.
- ▲ ನೋವು ನಿವಾರಕಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮುನ್ನ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುವುದು ಒಳಿತು. ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಅಸ್ತಮಾ ಪೀಡಿತರಿಗೆ ಪ್ಯಾರಾಸಿಟಮಾಲ್ ಅತ್ಯಂತ ಸುರಕ್ಷಿತ ನೋವು ನಿವಾರಕ.
- ▲ ಔಷಧಗಳ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಡೋಸೇಜ್ ಅತಿಮುಖ್ಯ. ಹೀಗಾಗಿ ಔಷಧ ಸೇವನೆಗೂ ಮೊದಲು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ.





ಇನ್‌ಹೇಲರ್‌ಗಳು : ಔಷಧವನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಲೆಂದು ರಚಿಸಲಾಗಿರುವ ಉಪಕರಣಗಳಿವು. ಈ ಬಗೆಯ ಉಪಕರಣಗಳು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯುಕ್ತ. ನೀಡಲಾದ ಔಷಧ ಓವರ್‌ಡೋಸ್ ಆಗಲಾರದು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಡ್ರೈಪೌಡರ್ ಇನ್‌ಹೇಲರ್ ಮತ್ತು ಮೀಟರ್ ಡೋಸ್ ಇನ್‌ಹೇಲರ್ ಎಂಬ ಎರಡು ವಿಧಗಳಿವೆ.

ನೆಬ್ಯುಲೈಸರ್ : ವಿದ್ಯುತ್ ಚಾಲಿತ ಉಪಕರಣವಿದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಔಷಧವು ದ್ರವರೂಪದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ನೆಬ್ಯುಲೈಸರ್ ಅತ್ಯಂತ ಕಿರುಕಣಗಳ ತುಂತುರಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ರೋಗಿಯು ಶ್ವಾಸದೊಂದಿಗೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ : ಪ್ರಾಚೀನ ಗ್ರೀಸ್‌ನಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ಉಸಿರು ಸಿಕ್ಕಿಕೊಂಡಂತಾಗುವುದು ಹಾಗೂ ಏದುಸಿರು ಬಿಡುವಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು 'ಅಸ್ತಮಾ' ಎಂಬ ಪದದಿಂದ ಸೂಚಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ದೇಹದ ಆಂತರಿಕ ಏರುಪೇರಿನಿಂದಾಗಿ ಈ ಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಅವರ ಭಾವನೆಯಾಗಿತ್ತು. ಯೋಗ್ಯ ಆಹಾರ, ಸಸ್ಯ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಿಮೂಲ ಔಷಧಗಳು ಹಾಗೂ ಜೀವನ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ - ಇವುಗಳಿಂದ ಆ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಬಹುದು ಎಂದು ದೃಢವಾಗಿ ಅವರು ನಂಬುತ್ತಿದ್ದರು.

ಆಯುರ್ವೇದವೂ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ಅಸ್ತಮಾ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಸಿದ್ಧಾಂತದ ನೆಲೆಗಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸಿದೆ. ಆಮ್ಲಜನಕದ ಕೊರತೆಯು ಅಸಹಜ ಮತ್ತು ಅನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಹಾಗೂ ರೋಗಪ್ರತಿರೋಧಕತೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಅಲ್ಲಿಗೆ ಆಯುರ್ವೇದದ ಉದ್ದೇಶ ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೋಶಕ್ಕೂ ಸಾಕಾಗುವಷ್ಟು ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು ಎಂದಾಯಿತು.

ಹೀಗಾಗಿ ಆಯುರ್ವೇದ ತಜ್ಞರು ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಮಾಕ್ಕೆಂದು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಬರುವವರಿಗೆ ಕೃತಕ, ಕಾರ್ಬೋನೀಕರಣಗೊಂಡ ಹಾಗೂ ಶೈತ್ಯಗೊಳಿಸಿದ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಬಳಸದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಆಮ್ಲಜನಕದಿಂದ ಸಮೃದ್ಧಗೊಂಡ ತಾಜಾ ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವಂತೆ ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ದಿನದ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪುಗಳ ಸೇವನೆ ಅಪೇಕ್ಷಿತ. ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಎಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಲೋರೋಫಿಲ್‌ಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅವು ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಿ, ಬಿಡುಗಡೆಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. 'ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ'ದಂತಹ ಉಸಿರಾಟ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಇಡೀ ದೈಹಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತವೆ.

ಇತರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು :

ಚೀನಿ ಚಿಕಿತ್ಸಕರು ಅಸ್ತಮಾ ಮತ್ತು 'ಜೀವಶಕ್ತಿ' (ಇದನ್ನು Qi ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ) ನಡುವಣ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಪ್ರಕಾರ Qi ನಲ್ಲಿ ಅಸಮತೋಲನವೇ ಅಸ್ತಮಾಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸಕರು ಮೂಲಿಕಾ ಸಸ್ಯಗಳು, ಮಸಾಜ್, ಆಕ್ಯುಪಂಕ್ಚರ್, ಆಹಾರ ವಿಧಾನ ಹಾಗೂ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳ ಸಹಕಾರದಿಂದ Qi ಸಮತೋಲವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಶ್ರಮಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಆಕ್ಯುಪಂಕ್ಚರ್ : ವಿಭಿನ್ನ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ಚೀನಾದಲ್ಲಿ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕವಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಅಸ್ತಮಾವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಂತೆ ಉಸಿರಾಟದ ಹಲವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರವಾಗಬಲ್ಲುದು ಎಂದು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ತೋರಿಸಿಕೊಟ್ಟಿವೆ. 1979 ರಲ್ಲಿಯೇ ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಆಕ್ಯುಪಂಕ್ಚರ್‌ನಿಂದ ಗಮನಾರ್ಹವೆನಿಸುವಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಗುಣಪಡಿಸಬಲ್ಲ 40 ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿದೆ. ಆ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಮಾ ಮತ್ತು ಬ್ರಾಂಕೈಟಿಸ್‌ಗಳು ಕೂಡಾ ಇವೆ.

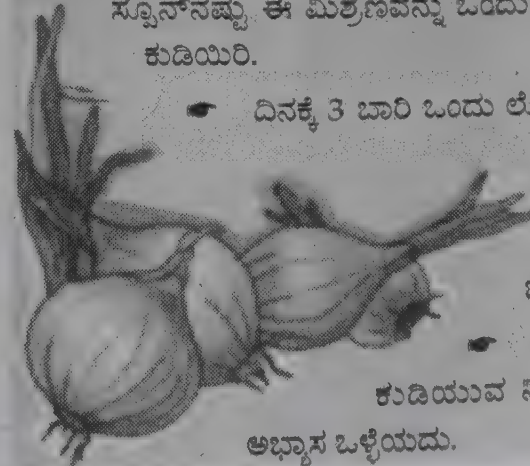


ರಿಫ್ಲೆಕ್ಸಾಲಜಿ : ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ ರಿಫ್ಲೆಕ್ಸಾಲಜಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಅಸ್ತಮಾಪೀಡಿತ ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲಿಗೆ ಗುಣಕಾರಿ. ನರ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಮೂಲಕ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆ ಹಾಗೂ ಉಸಿರಾಟ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ದೇಹವನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುವ ರಿಫ್ಲೆಕ್ಸಾಲಜಿ, ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕೋಶ ಹಾಗೂ ಅಂಗಾಂಶಗಳು ಎಡೆಬಿಡದೆ ಅಸ್ತಮಾದ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುವಂತೆ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತದೆ.

ಯೋಗ : ಯೋಗವು ಅಸ್ತಮಾ ವಿರುದ್ಧ ಶರೀರವನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸಬಲ್ಲದು. ಗಮನಾರ್ಹ ಅಂಶವೆಂದರೆ ತೀವ್ರ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಮಾ ಕಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು. ಆ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಹೊರಬಂದ ನಂತರವಷ್ಟೇ ಯೋಗವನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸುವುದು ಸೂಕ್ತ.

ಅಸ್ತಮಾಕ್ಕೆ ಮನೆಮದ್ದು

- 10 ರಿಂದ 15 ತೊಟ್ಟು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಗಳ ರಸವನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ, ಕುಡಿಯಿರಿ.
- ಒಂದು ಲೋಟ ಈರುಳ್ಳಿ ಜ್ಯೂಸ್‌ಗೆ ಒಂದು ಟೇಬಲ್ ಸ್ಪೂನ್ ಜೇನು ಹಾಗೂ ಒಂದು ಟೇಬಲ್ ಸ್ಪೂನ್‌ನ 1/8 ಭಾಗದಷ್ಟು ಕಾಳು ಮೆಣಸು ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯಿರಿ.
- ಜೇಷ್ಠ ಮಧುವನ್ನು ಶುಂಠಿಯೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ. ಒಂದು ಟೇಬಲ್ ಸ್ಪೂನ್‌ನಷ್ಟು ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಿರಿ.
- ದಿನಕ್ಕೆ 3 ಬಾರಿ ಒಂದು ಲೋಟ ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಜ್ಯೂಸ್ (2/3 ಭಾಗ) ಹಾಗೂ ಬಸಲೆ ಜ್ಯೂಸ್ (1/3 ಭಾಗ) ಕುಡಿಯಿರಿ.
- ತುಳಸಿ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಒಳ್ಳೆಯದು.



ಅಸ್ತಮಾ ಅಂಕಿ ಅಂಶ

★ ಯಾವುದೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೂ ಅಸ್ತಮಾ ಪ್ರಾರಂಭಗೊಳ್ಳಬಹುದು.

★ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ಉಸಿರಾಟದ ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದರೆ ಅಸ್ತಮಾ. ಸರಾಸರಿ ಶೇ. 7-10 ರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳು ಅಸ್ತಮಾದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ.

★ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿಗಿಂತ ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಮಾ ಕಾಣಿಸ್ಕಿಕೊಳ್ಳುವುದು 2 ಪಟ್ಟು ಜಾಸ್ತಿ. ಹದಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಜಾಸ್ತಿ. ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಮಾ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.

★ ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಕೈಗಾರೀಕರಣಗೊಂಡ ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಮಾ ಕಾರಣ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸೇರಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಸಾವು ಎರಡೂ ಹೆಚ್ಚಿದೆ.

★ ಅಸ್ತಮಾ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮಾನಸಿಕ ಉತ್ತೇಜನ ಅಸ್ತಮಾ ದಾಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

★ ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಇಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಅಸ್ತಮಾ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಮಾ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಶೇ. 6 ರಷ್ಟು ಇರುತ್ತದೆ. ಇಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಅದರಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರೆ ಸಾಧ್ಯತೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇ. 30ಕ್ಕೆ, ಇಬ್ಬರೂ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರೆ ಶೇ. 70ಕ್ಕೆ ಏರುತ್ತದೆ. ಉಳಿದದ್ದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವನಕ್ರಮ ಹಾಗೂ ಆತ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮುಂಜಾಗರೂಕತೆಯ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

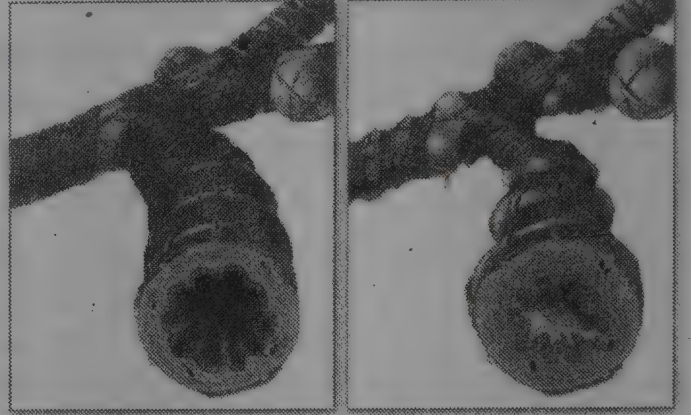


ಅಸ್ತಮಾಕ್ಕೆ ಮೀನಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಜಯಪ್ರಿಯತೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿದೆ.- ಜೀವಂತ ಮೀನಿನ ಬಾಯಿ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಔಷಧವನ್ನು ಇರಿಸಿ ರೋಗಿಗೆ ನುಂಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ರೋಗಿಗಳು ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಗುಣಮುಖರಾದವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅದನ್ನು ಅಲ್ಲಗಳೆಯುವವರ ಸಂಖ್ಯೆಗೂ ಕೊರತೆ ಇಲ್ಲ. ಆಂಧ್ರದ ಮಾಜಿ ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿ ಚಂದ್ರಬಾಬು ನಾಯ್ಡು ಅವರು ಚಿಕಿತ್ಸಗೆ ಒಳಪಡುತ್ತಿರುವುದೇ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಜನಪ್ರಿಯತೆಗೆ ಸಾಕ್ಷಿ.

ಅಸ್ತಮಾ ಪೀಡಿತರಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವೆನಿಸಬಲ್ಲ ಕೆಲವು ಆಸನಗಳೆಂದರೆ :-

* ನಮಸ್ಕಾರಾಸನ, ಹಸ್ತೋತ್ಥಾಸನ, ಹಸ್ತಪಾದಾಸನ, ಅಶ್ವಸಂಚಲನಾಸನ
* ದಂಡಾಸನ, ಸಾಷ್ಟಾಂಗ ನಮಸ್ಕಾರಾಸನ, ಭುಜಂಗಾಸನ, ಪರ್ವತಾಸನ,
* ಅಶ್ವಸಂಚಲನಾಸನ,ಹಸ್ತಪಾದಾಸನ, ಹಸ್ತೋತ್ಥಾಸನ, ನಮಸ್ಕಾರಾಸನ

ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಲಾದ ಅನುಕ್ರಮದಲ್ಲಿಯೇ ಆಸನಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಬೇಕು.



ಶ್ವಾಸನಾಳ : ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿ **ಶ್ವಾಸನಾಳ : ಅಸ್ತಮಾ ದಾಳಿ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ**

ಸಮಗ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಇತ್ತೀಚಿನ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಅನುಸರಿಸಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಆಧುನಿಕ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಇದು. ಆಧುನಿಕ ಮತ್ತು ಪರ್ಯಾಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾಕ್ರಮಗಳೆರಡನ್ನೂ ಒಳಗೊಂಡ ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ರೋಗವನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಪುನರ್‌ಸ್ಥಾಪಿಸಬಲ್ಲ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆಂತರಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ತೀವ್ರ ಅಸ್ತಮಾದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಮೊದಲು ಆ್ಯಕ್ಯುಪಂಕ್ಚರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಅತ್ಯಂತ ವೇಗವಾಗಿ ಉಪಶನವನ್ನು ಒದಗಿಸಬಲ್ಲದು. ಅಸ್ತಮಾ ತೀವ್ರತೆಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಉಪಶಮನ ಗಳಿಸಿದ ನಂತರ ಅವನಿಗೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಅವೆಂದರೆ - ಯೋಗನಿದ್ರಾ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಧ್ಯಾನ, ಧರಣ ಮೊದಲಾದವು.

ಇಷ್ಟಲ್ಲದೆ, ಈ ಹಿಂದೆ ಅವನ ಮನದಲ್ಲಿ ದಾಖಲಾಗಿರುವ ಅಸ್ತಮಾಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಮರೆಸಿಹಾಕಲು 'ಹಿಪ್ನೊಥೆರಪಿ'ಯನ್ನು ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಮಗ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ರೇಖಿ, ಪ್ರಾಣಿಕ್ ಹೀಲಿಂಗ್, ಸಂಗೀತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹಾಗೂ ಅರೋಮಾಥೆರಪಿಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ.

ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ನೀಡಬಹುದು. ವಯಸ್ಕರಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಮಕ್ಕಳು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಗುಣಹೊಂದುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ತೀರಾ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸೂಜಿ ರಹಿತ ಆ್ಯಕ್ಯುಪಂಕ್ಚರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಇದೆ. ಸಮಗ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವವರು ಆರು ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಸಲಾಗುವ 20 ಸೆಷನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

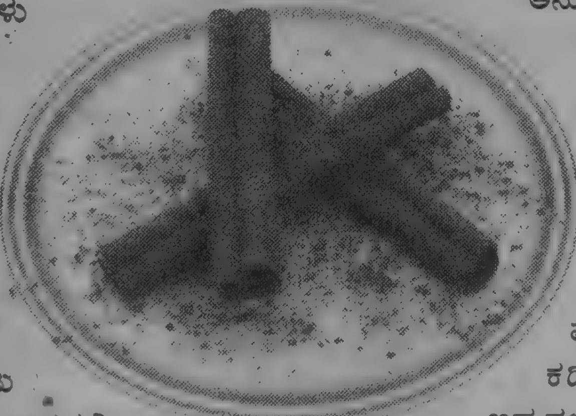
ಒಟ್ಟಾರೆ ಗಮನಾರ್ಹ ಅಂಶವೆಂದರೆ, ಅಸ್ತಮಾವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಡಿದೋಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವಾದರೂ ಅದರ ಮೇಲೆ ಹಿಡಿತ ಸಾಧಿಸಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಿ ಅಸ್ತಮಾ ಪೀಡಿತರು ಧೃತಿಗೆಡುವುದಕ್ಕೆ ಅರ್ಥವಿಲ್ಲ.

ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ, ಮೆಂತ್ಯೆ ತಿನ್ನಿ - ಮಧುಮೇಹ ದೂರಮಾಡಿ

ನೀವು ಮಧುಮೇಹದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದೀರಾ? ಹೌದಾದಲ್ಲಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್‌ನ ಆಗತ್ಯತೆ ಅವಲಂಬನೆ ನಿಮಗಿನ್ನೂ ಬಂದಿರದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಭಾರತೀಯ ಮಸಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಖ್ಯಾತವಾದ ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ ಮತ್ತು ಮೆಂತ್ಯಗಳ ಉಪಯೋಗವನ್ನೇಕೆ ಮಾಡಬಾರದು? ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ ಮತ್ತು ಮೆಂತ್ಯಗಳು ಮಧುಮೇಹ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಬಹುಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಇವಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಸನಾತನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಭಾರತೀಯ ಮಸಾಲೆ ವಸ್ತುಗಳು ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಅಪೂರ್ವ ಔಷಧೀಯ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ.

ಅಮೆರಿಕದ ಹ್ಯೂಮನ್ ನ್ಯೂಟ್ರಿಶನ್ ರೀಸರ್ಚ್ ಸೆಂಟರ್‌ನ ಸಂಶೋಧಕ ಎಂಡರ್‌ಸನ್ ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ ಮೇಲೆ ಅಧ್ಯಯನ ಕೈಗೊಂಡು ಅದು ಇನ್ಸುಲಿನ್‌ನ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಣೆ ತರುತ್ತದೆಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಪಡುವರು. ಈ ಕೇಂದ್ರದ ಸಂಶೋಧಕರು 30 ಮಧುಮೇಹಿಗಳಿಗೆ 40 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ನಿರಂತರ ಒಂದರಿಂದ ಆರು ಗ್ರಾಮ್ ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ ತಿನ್ನಲು ನೀಡಿದರು. ಉಳಿದ 30 ಜನರಿಗೆ ಇತರೆ ಔಷಧಿ ನೀಡಿದರು. ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ ತಿನ್ನುವ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಫಾಸ್ಟಿಂಗ್ ಬ್ಲಡ್ ಶುಗರ್ (ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ) ಶೇ.18ರಿಂದ 29ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿತ್ತು. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಅವರ ಟ್ರೈಂಗುಲಿಸರೈಡ್ ಶೇ.25ರಿಂದ 30 ಮತ್ತು ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಶೇ.12ರಿಂದ 26 ಕಡಿಮೆಯಾಗಿತ್ತು.

ಇತರ ಔಷಧಿ ಸೇವಿಸುವವರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ತೆರನಾದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬದಲಾವಣೆ ಕಂಡು ಬರಲಿಲ್ಲ. ಎಂಡರ್‌ಸನ್ ಪ್ರಕಾರ ಮಧುಮೇಹ ಪೀಡಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕೋಶಗಳು ಇನ್ಸುಲಿನ್‌ನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ನೀಡುವಲ್ಲಿ ಅಸಫಲವಾಗುತ್ತವೆ. ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿಯು ಇನ್ಸುಲಿನ್‌ಗೆ ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ಕೋಶಗಳಿಗೆ ಸಂವೇದನಾಶೀಲತೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅದರಲ್ಲಿ ಗ್ಲುಕೋಸ್‌ನ ಮೆಟಾಬಾಲಿಜ್ಮ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ನಡೆಯುವುದರಿಂದ ಬ್ಲಡ್‌ಶುಗರ್‌ನ ಶಕ್ತಿ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿಯ ಉಪಯೋಗದ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ವಿಧಾನ ಎಂದರೆ ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ರಸ ಮಾಡಿ ಅಥವಾ ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆದು ಪುಡಿಮಾಡಿ ನೀರಿನೊಡನೆ ಸೇವಿಸುವುದು. ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಹೃದಯ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಲಾಭಕಾರಿ. ಇದರ ತೈಲವು ಉತ್ತೇಜಕವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಲಾಭಕಾರಿ. ಇದರ ತೈಲವು ಹಲ್ಲು ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವಿನ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಅದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಆದರೆ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಹಾನಿಕಾರಕ, ಮಿತವಿರಲಿ. ಇದರ ತೈಲದ ಅಧಿಕ ಸೇವನೆ ವಿಷವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಬಹುದು.



ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೆ ಮೆಂತ್ಯವೂ ಕೂಡ ಜೀವದಾಯಕ ಔಷಧಿ. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪೋಷಕ ಆಹಾರ ಸಂಶೋಧನಾ ಕೇಂದ್ರ, ಹೈದರಾಬಾದ್‌ನ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಂತೆ ಹತ್ತು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮೆಂತ್ಯ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಗ್ಲುಕೋಸ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣ ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಇದರ ಅಂಶ ಶೇ.64ರಷ್ಟು ಕಡಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಗ್ಲುಕೋಸ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವವರೆಗೂ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.

ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ ಮತ್ತು ಮೆಂತ್ಯದ ನಿಯಮಿತ ಸೇವನೆಯು ಮಧುಮೇಹದಲ್ಲಿನ ಸೀರಮ್ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಮತ್ತು ಪ್ರೈಂಗ್ಲಿ ಸೈಡ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳ ಉಪಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಹೃದಯ ಕಾಯಿಲೆ ಗೀಡಾಗುತ್ತದೆ. ಹೃದಯ ರೋಗಿಗಳು ಪ್ರತಿದಿನ ಆರು ಗ್ರಾಂ ಮೆಂತ್ಯದ ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ ಅದರಲ್ಲಿ 20 ಗ್ರಾಮ್ ಶುದ್ಧ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ-ಸಾಯಂಕಾಲ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಲಾಭದಾಯಕ. ಇದರಿಂದ ಹಳೆಯ ಹೃದಯ ಕಾಯಿಲೆ, ಕಫ, ಕೆಮ್ಮು ಮೊದಲಾದ ತೊಂದರೆಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ. ಒಂದು ಗ್ಲಾಸ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಮಚ ಮೆಂತ್ಯ ಹಾಕಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯ ಮೇಲೆ ಹತ್ತರಿಂದ ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷ ಕುದಿಸಿ ಕಷಾಯ ತಯಾರಿಸಿ. ಇದನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲ ಎರಡೂವರೆ ತಿಂಗಳ ವರೆಗೆ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ವೃದ್ಧಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಡುವ ಸಂಧಿವಾತ, ಕೀಲುನೋವು ಮೊದಲಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಇರಲಾರವು.

ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ ಮತ್ತು ಮೆಂತ್ಯಗಳ ವಿಶೇಷತೆ ಎಂದರೆ ಇದು ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳ ರಕ್ತ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಬಹುಮೂತ್ರ ಮೇಹ ಮತ್ತು ಹೃದಯ ರೋಗವನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮ ಕೇವಲ ಹತ್ತು ದಿನಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಇವನ್ನು ನೆನೆಹಾಕಿ ಅಥವಾ ಚೂರ್ಣ ಮಾಡಿ ಎರಡೂ ವಿಧದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಎರಡು ದೊಡ್ಡ ಚಮಚೆ ಮೆಂತ್ಯೆಯನ್ನು ರಾತ್ರಿ ನೆನೆಹಾಕಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸೇವಿಸಿದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ತರಬಹುದು. ಮೆಂತ್ಯೆಯನ್ನು ಅಂಕುರಿತಗೊಳಿಸಿ ಸಲಾಡ್‌ನೊಂದಿಗೂ ತಿನ್ನಬಹುದು. ಮೆಂತ್ಯದ ಸ್ವಾದ ಕಡು. ಮೆಂತ್ಯೆಯನ್ನು ಅನ್ನ, ಬೇಳೆ, ಪಲ್ಲೆ, ಸೊಪ್ಪಿನ ಜೊತೆಗೂ ಬೆರೆಸಿ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ದಿನದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬಾರಿ ಭೋಜನಕ್ಕೆ 15 ನಿಮಿಷ ಮೊದಲು ನೀರಿನೊಡನೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮಧುಮೇಹಿ ಮತ್ತು ಹೃದಯರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಇದು ಬಹಳ ಲಾಭಕಾರಿ.

ಹಾಗಲವು ಮಧುಮೇಹ ನಿವಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಮಹತ್ವದ್ದೋ ಅಷ್ಟೇ ಮಹತ್ವ ಈಗ ಮೆಂತ್ಯೆ ಮತ್ತು ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿಗಿದೆ. ಇವೆರಡರ ಸೇವನೆಯ ಪ್ರಮಾಣವು ಮಧುಮೇಹದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ●

ಬೆನ್ನು ನೋವಿಗಿಷ್ಟು ಬಂದೋಬಸ್ತಿ

ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಿದ್ದಾಗ ಕಾಡುವ ಬೆನ್ನುನೋವಿನ ಅವರ್ಣನೀಯ; ನೋವನ್ನು ನುಂಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕೆಂದರೆ ಅದು ದುಸ್ಸಾಧ್ಯ. ಹೀಗೆ ಜಂಜಾಟದಲ್ಲಿ ತೊಳಲುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಬೆನ್ನು ಮತ್ತು ಸೊಂಟ ನೋವು ಒಂದಿಲ್ಲೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬರುವ ಇಂಥ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಯಾವುದೊ ಬಾಮ್ ಹಚ್ಚಿ ಪರಿಹಾರ ಕಾಣುತ್ತೀರಿ. ಆದರೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕೀಲುಗಳ ನೋವಿನಿಂದಾಗಿ ಇದರ ನೋವು ಭಯಂಕರ ರೂಪ ತಾಳುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಪರಿಣಿತ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗಬೇಕಾದ ಪ್ರಸಂಗ ಬರುತ್ತದೆ.



ಗಡಿಬಿಡಿಯ ಇಂದಿನ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯು ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಮಾನಸಿಕ ರೂಪದಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತ ಗೊಳಿಸಿದೆ. ಆದರೆ ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿದ್ದೆಂದರೆ ಸೊಂಟ ನೋವು ಇದೊಂದು ಗಂಭೀರ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದೆ. ವೈದ್ಯರ ಪ್ರಕಾರ ಸ್ಥೂಲಕಾಯ ಮತ್ತು ಕೆಲಸ ನಿರತರಾದಾಗ ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಭಾವ ಭಂಗಿಗಳೇ ಈ ನೋವಿಗೆ ಕಾರಣ. ತಪ್ಪು ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯ ಕೈಗೊಂಡರೆ ಅದು ಅಸ್ಥಾಯಿ ರೂಪದ ನೋವುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ ನೋವುಂಟಾದಾಗ ಅದು ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ನೋವು, ಮೂಳೆ ಮುರಿತ, ಮೂಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಿರುಕು, ಸಂಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಸೆಳೆತವೂ ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಸೊಂಟ ಮತ್ತು ಬೆನ್ನು ನೋವಿರುವ ಭಾಗದ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲೂ ಅಪಾರ ನೋವಿರುತ್ತದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಬಾಧಿಸುವ ಇದನ್ನು ಅಸ್ಥಾಯಿ ರೂಪದ ಸ್ಕೊಲಲಿಯೊಸಿಸ್ ಎಂದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಕರೆಯುವರು.

ಸೊಂಟದಿಂದ ಕೀಲುಗಳಿಗೆ ನೋವು ಪಸರಿಸಿ ಅಲ್ಲಿಂದ ಜಘನ ಮುಂದೆ ಪಾದಗಳಿಗೂ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಶೀತ-ನೆಗಡಿ ಬಂದರಂತೂ ಸಾಕು ಅಸಾಧ್ಯ ಸಂಕಟ. ಸ್ವಲ್ಪ ಸೀನಿದರೂ ಸಾಕು ಭರಿಸಲಾರದ ನೋವು.

ಅರ್ಥೈರಿಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವವರಲ್ಲಿ ಈ ನೋವು ಕಾಣಬರುತ್ತದೆ. ಸ್ಪೊಂಡಿಲೈಟಿಸ್‌ನವರಿಗೂ ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಇದಲ್ಲದೇ ಹೆಚ್ಚು ಶಾರೀರಿಕ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರು ಅಥವಾ ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡವಿಲ್ಲದವರು ಒಮ್ಮೆಲೆ ಬಗ್ಗುವುದು, ಶರೀರವನ್ನು ಹೊರಳಿಸುವುದು ಮೊದಲಾದ ದಿಢೀರ್ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದ ಸೊಂಟ-ಬೆನ್ನುನೋವಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಸ್ಪಾಂಡಿಲೈಟಿಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಬೆನ್ನುಹುರಿ ಉರಿತದ ಕಾರಣ ಅಸಾಧ್ಯ ನೋವು ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ವಿವಿಧ ಕಾರಣಗಳಿದ್ದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಉಪಚಾರದಲ್ಲಿ ಹಲವು ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕಶೇರಕು, ಬೆನ್ನು ಹುರಿ, ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಮೊದಲಿನಂತೆ ತರಲು ಆಸ್ಟಿಯೊಪಥಿ (ಮೂಳೆ ರೋಗ ಸಂಬಂಧಿ), ಕೀರೊಪೆಕ್ಟಿಸ್ (ಪಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ) ನಂತಹ ವಿಧಿಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಇವುಗಳ ಉಪಚಾರಕ್ಕೆ ಮಾಲಿಷ್, ಅರೋಮಾ ಥೆರಪಿ, ಅಕ್ಯುಪ್ರೆಷರ್‌ನಂತಹ ವಿಧಾನಗಳಿವೆ. ಮಾರಮಾ ಮತ್ತು ಟೂಯಿನಾ ಎರಡು ವಿಶೇಷ ಮಾಲಿಷ್ ಪ್ರಕಾರಗಳಿದ್ದು ಇವುಗಳಿಂದ ಕಶೇರಕುಗಳನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರುತ್ತವೆ. ಯೋಗವೂ ಉತ್ತಮ ಲಾಭ ತರಬಲ್ಲದು. ನೋವು ಸ್ಥಾಯಿಯಾಗಿರಲಿ ಅಥವಾ ಅಸ್ಥಾಯಿಯಾಗಿರಲಿ ಮಾಲಿಷ್ ಪರಿಣಿತರನ್ನು ಕಂಡು ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಸಿಯಾಸ್ತು ಮಾಲಿಷ್ : ಜಪಾನ್‌ನಲ್ಲಿ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಸುಮಾರು ಸಾವಿರ ವರ್ಷಕ್ಕೂ ಪುರಾತನವಾದ ಸಿಯಾಸ್ತು ಮಾಲಿಷ್‌ನಿಂದ ಮೈ-ಕೈ ನೋವನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಸಿಯಾಸ್ತು ಮೂಲತಃ ಜಪಾನಿ ಶಬ್ದವಾಗಿದ್ದು ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಮಾಡುವುದು ಎಂದರ್ಥ. ಈ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕೈಗಳು, ಪಾದಗಳು, ಸಂಧಿಗಳ

ಅಯ್ಯೋ ಬೆನ್ನು ನೋವು ;
ಸೊಂಟ ನೋವಂತೂ ಹೇಳತೀರದು.
ಸಾಕಪ್ಪಾ ಈ ಕಷ್ಟ ಎಂದು ತಪ-
ತಪಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗದು.
ಅದಕ್ಕಿಲ್ಲಿದೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮಾಲಿಷ್‌ನ
ಪರಿಹಾರ. ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ
ಮಾಡುವ ತೈಲ ಮಾಲಿಷ್ ನಿಮ್ಮ
ನೋವಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ನೀಡಬಲ್ಲುದು
ಒಮ್ಮೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ನೋಡಿ.

ಮಾಲಿಷ್ ವಿಧಾನಗಳು

ಹ್ಯಾಕಿಂಗ್ ಮಸಾಜ್ :

ಸಹವರ್ತಿಯ ಸಹಾಯದೊಂದಿಗೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಈ ಮಾಲಿಷ್ ಹೆಚ್ಚು ದಣಿದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಫಲ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು



ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ (ಚಿತ್ರನೋಡಿ). ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಲಯಬದ್ಧವಾಗಿ ತಟ್ಟುವುದರಿಂದ ಬೆನ್ನು ನೋವಿಗೆ ನೆಮ್ಮದಿ. ಇದು ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ನಾವು ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಚಾಕುವಿನಿಂದ ಕತ್ತರಿಸುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ನೋವಿರುವ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಬೆರಳನ್ನು ತಟ್ಟುತ್ತಿದ್ದರೆ ನೋವು ಮಾಯ. ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಸರಳಗೊಂಡು ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಆರಾಮ ದೊರೆಯುವುದು.

ಕಪಿಂಗ್ ಮಸಾಜ್ :

ಬೆನ್ನಹಿಂದೆ ಹಗುರಾದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾ ನಡೆಸುವ ಈ ಕ್ರಿಯೆ ವಿಭಿನ್ನವಾದುದು. ಕೈ(ಹಸ್ತ)ಯನ್ನು ಉಲ್ಟಾಮಾಡಿ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಬೆನ್ನನ್ನು ತಪ್ಪಡಿಸುತ್ತಾ ಮಾಡುವ



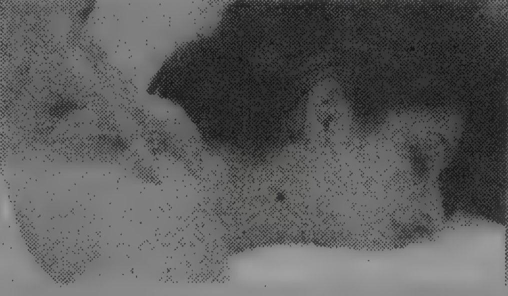
ಈ ಮಾಲಿಷ್‌ನಿಂದ ಬೆರಳುಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಸದ್ದು ಬರುವುದು ಉಂಟು. ಈ ಮಾಲಿಷ್‌ನ್ನು ತೊಡೆ, ಬೆನ್ನು, ಸೊಂಟ, ತೊಡೆ, ಭುಜ, ಹೆಗಲು ಮತ್ತು ನಡುವಿನ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಶರೀರದ ಉಳಿದ ಅಂಗಗಳಿಗಿಂತ ಬೆನ್ನಿನ ಮಾಲಿಷ್‌ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ತೈಲದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ ಎಂಬುದು ನಿಮ್ಮ ಮನವರಿಕೆಗೆ ಬರದೆ ಇರದು.

ಭುಜದ ಮಾಲಿಷ್ :

ಎಡಭಾಗದಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಬಲಭಾಗದ ಭುಜದ ಮೇಲೆ ಬೆರಳಿನಿಂದ ಒತ್ತುತ್ತಾ ಮಾಲಿಷ್ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನವಿದು. ಇದೇ ರೀತಿ ಎಡ ಭುಜಕ್ಕೆ ಬಲಭಾಗದಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಮಾಲಿಷ್ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನೋವಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಭುಜಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೆಮ್ಮದಿ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಬೆರಳು ಮತ್ತು ಹೆಬ್ಬೆರಳ ಮಧ್ಯೆ 'ವಿ' ಆಕಾರದಂತೆ ಮಾರ್ಪಾಟು ಮಾಡಿ ಕೆಳಭಾಗದಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಒತ್ತುತ್ತಾ ಮಾಡುವ ಈ ವಿಧಾನ ತುಂಬಾ ಸರಳ.

ನೀಡಿಂಗ್ ಮಾಲಿಷ್ :

ಹಿಟ್ಟು ನಾದುವಂತೆ ಬೆನ್ನಿನ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಬೆರಳುಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದು-ಒತ್ತಿ ಬಿಡುತ್ತಾ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮಾಡುವ ಕ್ರಿಯೆ ಇದು.



ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಂದ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಗೆ ಆರಾಮ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಗೆ ಒತ್ತಡ ನೀಡಿ ದೂಡುತ್ತಾ ಮಾಡುವ ಮಾಲಿಷ್ ಇದಲ್ಲ.

ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ಬೆನ್ನು, ಭುಜ ಮತ್ತು ಬಾಹುಗಳಿಗೂ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಡ್ರೆನಿಂಗ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್ಸ್ :

(ನಿಷ್ಕಾಶನ ಮತ್ತು ಆರಾಮು)

ವಜ್ರಾಸನದಂತೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು (ಶಿರದ ನೇರವಾಗಿ) ಭುಜದಿಂದ - ನಡುವಿನವರೆಗೆ ಕೆಳಗಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಕೆಳಕ್ಕೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಎರಡೂ ಕೈಯಿಂದ ಒತ್ತಡವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತಾ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಾಡುವ ಮಾಲಿಷ್ ಇದು. ಈ ವಿಧಾನ ಬೆನ್ನು ಮಾಲಿಷ್‌ನ ಕೊನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ಕ್ರಿಯೆ ಇದರಿಂದ ಶರೀರ ಆರಾಮದಾಯಿ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಬೆನ್ನಿನ ನಿಯಮಿತ ಮಾಲಿಷ್‌ನಿಂದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಸಮರ್ಪಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತಸಂಚಾರ ಸರಳವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಮೇಲೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಕೆಲ ವಿಶಿಷ್ಟ ಅಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ವಿಶಿಷ್ಟ ಪ್ರಕಾರದ ಬಿಂದುಗಳನ್ನಾಗಿಸಿ ತೀವ್ರವಾದ ಬೆರಳಿನ ಒತ್ತಡ ನೀಡಿ ಇಡೀ ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ; ಜೊತೆಗೆ ಮಸ್ತಿಷ್ಕವೂ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯು ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತಗೊಂಡಿದ್ದು ಒಂದು ವೇಳೆ ಶಕ್ತಿಯು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸಮಾನರೂಪದಿಂದ ಪ್ರವಹಿತವಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ನಮ್ಮನ್ನಾವರಿಸುತ್ತವೆ. ಸಿಯಾಸ್ತು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನಾವೇ ಸ್ವತಃ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಸಹವರ್ತಿಯೊಡನೆ ಕೆಲ ವಿಶಿಷ್ಟ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮದಾಗಿಸಿಕೊಂಡು ಇದರ ಲಾಭ ಪಡೆಯಬಹುದು. ತಪ್ಪು ವಿಧಾನದಿಂದ, ಭಂಗಿಯಿಂದ ಯಾವುದಾದರೂ ವಸ್ತುವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಯತ್ನಿಸಿದಲ್ಲಿ ಅದು ಸೊಂಟಕ್ಕೆ ಅಪಾಯಕರವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿತವಾಗಬಲ್ಲದು. ಸಿಯಾಸ್ತು ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಯಾವ ವಸ್ತುವನ್ನು ಎತ್ತುವಾಗ, ಬಗ್ಗಿದಾಗ ಮತ್ತು ನಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ಜಂಘಗಳು ಮತ್ತು ಕೀಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಎಷ್ಟು ಒತ್ತಡ ಬೀಳುತ್ತದೆಂಬುದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳ ಮೇಲೆ ವಿಶೇಷ ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವಾಗ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮನಶಾಂತಿ ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ಮಾನಸಿಕ ಚಿಂತೆ, ಆತಂಕಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸಿಯಾಸ್ತುವಿನಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಫಲ ದೊರಕದು.

* ಶರೀರಕ್ಕೆ ಆರಾಮ ನೀಡಲು ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಹಿಗ್ಗಿಸುವ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.
* ಬೆನ್ನು ಅಥವಾ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವವರು ಮೊದಲು ಮಾಲಿಷ್ ಪರಿಣಿತರೊಡನೆ ಸಮಾಲೋಚಿಸಿ ಸಿಯಾಸ್ತು ಅನುಸರಿಸಿ. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಅದು ವಿಪರೀತ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಬೀರಬಲ್ಲದು.

ಮಾರಮಾ ಮಾಲಿಷ್ : ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಒಂದೇ ಕಡೆ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಬೆನ್ನುನೋವು ಅನುಭವಿಸುವವರಿಗೆ ಇದು ಉತ್ತಮ ಪರಿಹಾರ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಯೋಗ ಮತ್ತು ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಮೈನೋವು, ಬೆನ್ನಿನ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ನೋವಿಗೆ ಶರೀರಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷವಾದ ಮಾಲಿಷ್ ಮಾಡುವ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಣೆಗಳಿವೆ. ನೋವಿನ ಹಂತ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಮಾಲಿಷ್‌ನ ಸಮಯ ನಿಗದಿಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆನ್ನು ಮತ್ತು ಸೊಂಟ ನೋವಿನ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ 20 ರಿಂದ 30 ಆಸನಗಳ ಅವಶ್ಯಕವಿದೆ. ಬೆರಳಿನ ವಿಶಿಷ್ಟ ಒತ್ತಡದ ಮೇಲೆಯೆ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಿಯಂತ್ರಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಬೆರಳಿನೊತ್ತಡ ನೀಡದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಮೇಲೆ ವಿಪರೀತ ಪ್ರಭಾವವೂ

ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಮಾರವಾದ ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸಾಕ್ರಮದಿಂದ ಬೆನ್ನುನೋವಿನಿಂದಾಗಿರುವ ವಿಕೃತಿಗಳು ನಾಶಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನಮ್ಮ ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಪರಿವರ್ತನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಮ್ಲೀಯ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಕಮ್ಮಿ ಸೇವನೆ, ಸಮತೋಲನದ ಆಹಾರ, ಪ್ರತಿದಿನ ಕಡಿಮೆ ಎಂದರೂ 20 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಂದ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಬೆನ್ನುನೋವನ್ನು ಹೊಡೆದೋಡಿಸಬಲ್ಲದೆಂದು ವಿಶೇಷಜ್ಞರ ಅಭಿಮತ.

ಟೂಯಿನಾ ಮಾಲಿಷ್ : ಇದೊಂದು ಚೈನಾ ದೇಶದ ಮಾಲಿಷ್ ಪದ್ಧತಿ. ಟೂಯಿನಾ ಎಂಬರ್ಥವು ನೂಕುವುದು ಮತ್ತು ಚಿಟಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ಅಂಗಗಳನ್ನು ನೂಕುತ್ತಲೆ ವಿಶೇಷ ಪ್ರಕಾರದ ಚಿಟಿಕೆಯಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಶರೀರದ ಅಕ್ಯೂ ಪಾಯಿಂಟ್ ಅಂದರೆ ಅಕ್ಯೂಪ್ರೆಷರ್‌ನಲ್ಲಿ ಯಾವ ಬಿಂದುವನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಆರಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೋ ಅದೇ ರೀತಿ ಅಂಗವನ್ನು ಟೂಯಿನಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಗುರುತಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಶೇಷಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ವಿಶೇಷ ಪ್ರಕಾರದ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ತರಂಗಗಳಿಂದಾಗಿ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು ಮತ್ತು ಸೆಳೆತ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಟೂಯಿನಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸಂಚಾರವನ್ನು ಸಮರ್ಪಕಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಭಾರವಾದ ವಸ್ತುವನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಂಡಾಗ, ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಆಟದಲ್ಲಿ ಮಗ್ನರಾದಾಗ ಕಾಣಿಸುವ ನೋವನ್ನು ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪರಿಹರಿಸುತ್ತದೆ. ಆಳವಾದ ಒತ್ತಡದಿಂದ ನೀಡುವ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ನಿದ್ರಾಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆರಾಮವಾಗಿ ಸಮರ್ಪಕ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಸಲಹೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಲ್ಲುವ, ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ, ನಡೆದಾಡುವ ಮೊದಲಾದ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೇಲೆ ವಿಶೇಷ ಧ್ಯಾನ ನೀಡಲು ಮತ್ತು ವಿಶಿಷ್ಟ ಪ್ರಕಾರದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲು ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ.

- ☞ ಹೆಚ್ಚು ದಪ್ಪವಾದ ಅಥವಾ ಎತ್ತರವಾದ ಹತ್ತಿ ತುಂಬಿದ ಗಾದಿಗಿಂತ ತೆಳುವಾದ ಗಾದಿಯೇ ಉತ್ತಮ.
- ☞ ತಿಂಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆನ್ನು, ಸೊಂಟನೋವು ಕಂಡರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಬಾಮ್ ಹಚ್ಚುವ ಅಥವಾ ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರ ಬದಲಾಗಿ ಸಂಬಂಧಿಸಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡು ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ.
- ☞ ನೋವಿನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಎಣಿಸಲೆತ್ನಿಸಬೇಡಿ. ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರಾಮ ನೀಡಿ. ಮಾಲಿಷ್ ಅಲ್ಲದೆ ಬಿಸಿ ಅಥವಾ ತಣ್ಣಗಿನ ಕಾವು ನೀಡುವುದು ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯಗೊಳಿಸುವ ಸರಳ ಉಪಾಯ.
- ☞ ಆದರೆ ಯಾವುದೇ ತರಹದ ಕಾವು ಕೊಡುವ ಮೊದಲು ಚಿಕಿತ್ಸಕರೆ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವದನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡಿ. ಬಹುಷಃ ನಿಮಗೆ ತಂಪಿನ ಬದಲಾಗಿ ಬಿಸಿ-ಬಿಸಿಗೆ ಬದಲಾಗಿ ತಂಪಿನ ಕಾವಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರಬಹುದು. ಸಲಹೆ ಇಲ್ಲದೆ ನೀವು ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಕಾವಿನಿಂದ ವಿಪರೀತ ಪ್ರಭಾವವೂ ಆಗಬಲ್ಲದು.
- ☞ ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಒಂದೇ ಕಡೆ ಕುಳಿತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಿದ್ದಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ ನಿಂತು ಕೈ-ಮೈ ಅತ್ತಿತ್ತ ಹೊರಳಾಡಿಸಿ, ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಅತ್ತಿಂದ ಇತ್ತ- ಇತ್ತಿಂದ ಅತ್ತ ನಡೆದಾಡಿ. ಇದರಿಂದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಆರಾಮ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.
- ☞ ಸ್ಪೈನಲ್ ಮಸಾಜ್ ಆರ್ಕೆಸ್ಟ್ರಾದಂತಹ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಬೆನ್ನು ನೋವು ನಿವಾರಕ ಉಪಕರಣಗಳು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಇಂತಹವುಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸುವ ಮುನ್ನ ತಜ್ಞರಿಂದ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದು ಉತ್ತಮ, ಕಾರಣ ಇಂಥ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗ ಹೇಗೆ ಎಷ್ಟು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
- ☞ ಮೂಳೆ ರೋಗ ತಜ್ಞರು ಕೋಮಲ ಊತಕಗಳ ಮೇಲೆ ಮೃದುವಾದ ಮಾಲಿಷ್ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಮೂಳೆ ಸಂಧಿಗಳ ಸಹಜಗತಿ ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯ ಗತಿಶೀಲಗಳನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ಚಿಕಿತ್ಸಕರು ವಿಶಿಷ್ಟ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳಿಗೆ ನೆಮ್ಮದಿ ನೀಡುವಂತಹ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಂತೆ ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ದಿನಂಪ್ರತಿ ನಮ್ಮ ನಡೆ-ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಶೈಲಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಮರ್ಪಕ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುವರು. ●

ಆಕಸ್ಮಿಕ ಬೆನ್ನು ನೋವು : ಹೀಗೆ ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ

ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಬೆನ್ನುನೋವು ಸಾಕಷ್ಟು ತೊಂದರೆದಾಯಕವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹ ನಿಶ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ತತ್ತರಿಸಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ಒಂದೊಂದು ಸಲ ಬೆನ್ನುನೋವು ಎಷ್ಟೊಂದು ಭೀಕರವಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆಯೆಂದರೆ ದೇಹದ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಊತ, ಹೃದಯದ ವಾಲ್ವಗಳಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ, ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಊತ ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗಳು ಸಹ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಬೆನ್ನುನೋವಿಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣಗಳೆಂದರೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯದವರೆಗೆ ಒಂದೇ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡಿರುವುದು, ನಿಂತಿರುವುದು, ನಡೆಯುವುದು, ಬಗ್ಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಮಲಗಿಕೊಂಡು ಓದುವುದು, ಹೆಚ್ಚು ತೂಕ ಎತ್ತುವುದು, ಜಿಗಿಯುವುದು ಹಾಗೂ ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಶ್ರಮ ಮಾಡುವುದು ಮುಂತಾದವು.

ಬೆನ್ನುನೋವಿನಿಂದ ಹೇಗೆ ಮುಕ್ತರಾಗಬಹುದು?

ಬೆನ್ನುನೋವಿನಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ.

ನಿಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಹೋಗಬೇಡಿ.

ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಒಂದೇ ಕಡೆ ನಿಲ್ಲುವುದು, ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು, ನಡೆಯುವುದು ಬಾಗಿರುವುದು ಮಾಡಬೇಡಿ.

ಹೈಹೀಲ್ಸ್‌ನ ಚಪ್ಪಲಿ, ಶೂಗಳನ್ನು ಧರಿಸಬೇಡಿ.

ಬೆನ್ನುನೋವು ಎನಿಸಿದಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮಾಡಿ.

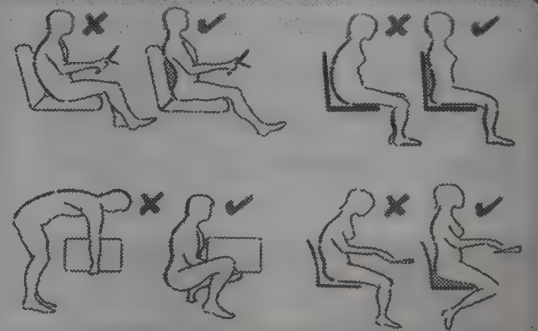
ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಿರದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಹೋಗಬೇಡಿ.

ಬಿಸಿ ನೀರು ಅಥವಾ ಮಂಜುಗಡ್ಡೆಯ ಚೀಲ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಬೆನ್ನುನೋವು ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ವಾಹನ ಚಲಾಯಿಸುವಾಗ ಹಿಂಭಾಗಕ್ಕೆ ಬೆನ್ನು ತಾಗಿಸಬೇಕು.

ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ವಾರಕ್ಕೊಂದು ಸಲ ಬೆನ್ನಿನ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ ನೇರವಾಗಿ ನಿಂತು ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಒಯ್ಯಬೇಕು. ನಂತರ ಬೆರಳುಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ನಿಂತು ದೇಹದ ಸಮತೋಲನ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಇದರಿಂದಲೂ ಬೆನ್ನುನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.



ಬೇರೆ ಒಂದು ಆಸನದ ಪ್ರಕಾರ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ತಲೆಯಿಂದ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ, ಆ ಬಳಿಕ ಎಡಗೈ ಹಾಗೂ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಏಕಕಾಲಕ್ಕೆ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ ಹಾಗೂ ಎರಡನ್ನೂ ವಿಪರೀತ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

ಮೂರನೆಯ ಆಸನವೆಂದರೆ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳಿ ಹಾಗೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಬೆನ್ನ ಹಿಂಭಾಗಕ್ಕೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕಾಲು ಹಾಗೂ ತಲೆಯನ್ನು ಏಕಕಾಲಕ್ಕೆ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆ ನೆಲಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಈ ಮೂರೂ ಬಗೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಂದ ಬೆನ್ನುನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದಲ್ಲದೆ, ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಕಂಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ●



ಚೇಳುಕಡಿತ : ಎರಡು ಗುಲಗುಂಜಿಯಷ್ಟು ಅಡಿಗೆ ಉಪ್ಪನ್ನು ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕಲೆಸಿ ಚೇಳು ಕಡಿದ ಭಾಗದ ವಿರುದ್ಧ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಬೇಕು. (ಚೇಳು ಶರೀರದ ಬಲಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಡಿದರೆ ಎಡಭಾಗದ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕುವುದು).

ಸೈಂಧವ ಲವಣವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕಲೆಸಿ ಚೇಳು ಕಡಿದ ಭಾಗದ ವಿರುದ್ಧ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಬೇಕು. (ಚೇಳು ಶರೀರದ ಬಲಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಡಿದರೆ ಎಡಭಾಗದ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕುವುದು)

ಕರಿ ತುಳಸಿಯ ಎಲೆಯನ್ನು ಕೈಯಿಂದ ಹಿಸುಕಿ ಚೇಳು ಕಡಿದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಹಚ್ಚಬೇಕು.

ಮಲೇರಿಯಾ : ಬೇವಿನ ಎಲೆ 20 ಗ್ರಾಂ, ಪಾರಿಜಾತ (ಹರಸಿಂಗಾರ) ಎಲೆ 20 ಗ್ರಾಂ, ತುಳಸಿ ಎಲೆ 10 ಗ್ರಾಂ, ಹರಡ 10 ಗ್ರಾಂ, ಫಿಟಕಾರಿ 50 ಗ್ರಾಂ. ಇವುಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಅರೆದು ನುರಿ ಮಾಡಿ ಗುಲಗುಂಜಿಯಷ್ಟು ಮಾತ್ರೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಜ್ವರ ಬರುವ ಮುಂಚೆ 1-4 ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಪಟಕ, ಹೊಂಗೆಯ ಎಲೆ, ಬೇವಿನ ಎಲೆ, ಸೈಂಧವ ಲವಣ- ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಚೂರ್ಣಮಾಡಿ ಗುಲಗುಂಜಿಯಷ್ಟು ಮಾತ್ರೆ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು..1-2 ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಬೇಕು.

ಪಾತಾಳಗರಡಿ ಬಳ್ಳಿ, ನೀಲವರ್ಣದ ಹೂವಿನಗಿಡದ ಎಲೆ, ವತ್ಸಗಂಧಿ ಅಥವಾ ಸನ್ಯಾಸಿಯ ಕುಲಾಯಿ, ಹೊಂಗೆ, ಸಪ್ತವರ್ಣ, ತ್ರಿಫಲಾ ಮತ್ತು ಅಜವಾನ ತಲಾ 10 ಗ್ರಾಂ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಚೂರ್ಣ ಮಾಡಿ 50 ಗ್ರಾಂ ಮಾತ್ರೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಲವಂಗ ಮತ್ತು ತುಳಸಿ ಎಲೆ ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಲವಂಗದ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ತುಳಸಿ ರಸದಲ್ಲಿ ಕಲೆಸಿ ಬಟಗಡಲೆಯ ಆಕಾರದಷ್ಟು ಗುಳಿಗೆ ಮಾಡಿ ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಬೇಕು. ರೋಗಿಗೆ 1-2 ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಕೊಡಬೇಕು.

ನೆಗಡಿ : ತುಳಸಿ ಎಲೆ, ಕರಿಮೆಣಸು, ಪಟಕ ಮತ್ತು ಜೇನುತುಪ್ಪ ಇವುಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇವುಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ವಯಸ್ಸಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿರುವುದು. ನೆಗಡಿ ಬರುವ ಸೂಚನೆಗಳು ಕಂಡು ಬಂದರೆ ಮೊದಲು ತುಳಸಿ ಎಲೆ ಮತ್ತು ಹಸಿ ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಬಾಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಅಗಿಯಬೇಕು. ಅದಾದ ನಂತರ ಪಟಕ ಮತ್ತು ಜೇನುತುಪ್ಪ.

ನೆಗಡಿಯೊಂದಿಗೆ ತಲೆನೋವು, ಕೆಮ್ಮು ಇದ್ದರೆ ವೀಳೆದೆಲೆ ಮತ್ತು ಹಸಿ ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಇದು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ, ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲ ಮಾತ್ರ. ರಾತ್ರಿ ಇಲ್ಲ.

ಅಜವಾನವನ್ನು ಪುಡಿಮಾಡಿ ಈರುಳ್ಳಿಯ ರಸದೊಂದಿಗೆ ಕಲೆಸಿ ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸಬೇಕು. ಬೆವರು ಬಿಟ್ಟು ನೆಗಡಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲ ಅಜವಾನಿನ ಆವಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಹ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಇಂಗ(ಹಿಂಗ)ನ್ನು ಮೂಗು, ಎದೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ ತಿಕ್ಕಬೇಕು. ಪಾದಗಳಿಗೂ ಹಚ್ಚಿ ತಿಕ್ಕಬೇಕು.

ದೇಶೀಯ ಸಕ್ಕರೆ ನಾಲ್ಕು ಭಾಗ, ಸೈಂಧವ ಲವಣ ಒಂದು ಭಾಗ ಸೇರಿಸಿ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚನೆಯ ನೀರು ಅಥವಾ ಬಿಸಿ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ನೆಗಡಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಗ್ಯಾಸ್ : ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಹಸಿಶುಂಠಿಯ ರಸವನ್ನು ಉಗುರುಬೆಚ್ಚನೆಯ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಕೆಲವೇ ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿನ ವಾಯು ಹೋಗಿ ಹೊಟ್ಟೆ ಹಗುರಾಗುತ್ತದೆ.

ಇಂಗ(ಹಿಂಗ)ನ್ನು ಅರಳೆಯಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಿ ಹೊಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಇಡಬೇಕು. ಕೆಲವೇ ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿನ ವಾಯು ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುವುದು. ಇಂಗು ಶುದ್ಧವಾಗಿರಬೇಕು.

25 ಗ್ರಾಂ ಮೆಂತೆ ಮತ್ತು 15 ಗ್ರಾಂ ಸೋಯಾ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಎರಡನ್ನೂ ಹಂಚಿನ ಮೇಲೆ ಹುರಿಯಬೇಕು. ಪುಡಿಮಾಡಿ ಬಿಸಿ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ವಾಯು ಪ್ರಕೋಪದಿಂದ ಪರಿಹಾರ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ಕೆಜಿ ನಿಂಬೆ ರಸದಲ್ಲಿ 250 ಗ್ರಾಂ ಅಜವಾನ ಸೇರಿಸಿ ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಬೇಕು. ಆ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮೊದಲು ತಣ್ಣನೆ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಗ್ಯಾಸ್‌ಗಳಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಮುಕ್ತಿ ದೊರಕುತ್ತದೆ.

ಪಯೋರಿಯಾ : 100 ಗ್ರಾಂ ಕೆಂಪು ಪಟಕ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಚೂರ್ಣ ಮಾಡಬೇಕು. ಅದನ್ನು ಹಂಚಿನ ಮೇಲೆ ಕಾಯಿಸಬೇಕು. ಅದು ಭಸ್ಮದಂತೆ ಆದ ಮೇಲೆ ಅದನ್ನು ಶುದ್ಧ ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕಲೆಸಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಹಲ್ಲುಗಳಿಗೆ ತಿಕ್ಕಬೇಕು.

ಅರಿಶಿಣ, ಕರಿಮೆಣಸು, ಮೆಂತ್ಯೆ, ಸೈಂಧವ ಲವಣ, ಪಟಕ, ಕಾಡ್‌ಲಿವರ್ ಆಯಿಲ್, ಗೇರು ಮಣ್ಣು - ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದರಲ್ಲಿ 10 ಗ್ರಾಂ ಲವಂಗ ಸೇರಿಸಿ. ದಂತ ಮಂಜನ್ ಹಾಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಹಲ್ಲಿನ ಎಲ್ಲ ವ್ಯಾಧಿಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಪಡದಮ ಎಲೆ, ಕಡೂ, ಶುಂಠಿ, ಕರಿಮೆಣಸು, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಗುಗ್ಗಳ, ಸೈಂಧವ ಲವಣ - ಇವುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಪುಡಿಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಹಲ್ಲುಗಳಿಗೆ ತಿಕ್ಕಬೇಕು.

200 ಮಿ.ಲಿ. ಔಡಲ ಎಣ್ಣೆ, 5 ಗ್ರಾಂ ಕರ್ಪೂರ ಮತ್ತು 100 ಮಿ.ಲಿ. ಜೇನುತುಪ್ಪ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಕಲೆಸಿ ಶೀಸೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಬೇವಿನ ಕಡ್ಡಿಯಿಂದ ಅಥವಾ ಬೆರಳಿನಿಂದ ಹಲ್ಲಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ ತಿಕ್ಕಿದರೆ ಹಲ್ಲು ಬೇನೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ತಾಜಾ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕರ್ಪೂರವನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಹಲ್ಲುಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ ತಿಕ್ಕಿದರೆ ಪಯೋರಿಯಾದಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಇಸಬು : ಆಲದ ಎಲೆ, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಅತ್ತಿಯ ಎಲೆ ಮತ್ತೆ ಪಿಲಖನ್ ಮತ್ತು ಬೇವಿನ ಎಲೆ- ಇವುಗಳನ್ನು ಚೂರ್ಣ ಮಾಡಿ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕಲೆಸಿ ಇಸುಬು ಆದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಇಸುಬಾದ ಜಾಗದಿಂದ ನೀರು ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಲೇಪವನ್ನು ಅಡಿಗೆ ಎಣ್ಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು.

50 ಗ್ರಾಂ ಬೇವಿನ ಎಲೆಯನ್ನು 50 ಗ್ರಾಂ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕಲೆಸಿ ಸ್ಟೀಲಿನ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಸಬೇಕು. ಎಲೆಗಳು ಕಪ್ಪಾದಾಗ ತೆಗೆದು ಒಣಗಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಮುಲಾಮಿನಂತೆ ಇಸುಬಿನ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚುವುದು.

ಚಾಲಮೊಂಗವಾ ಎಂಬ ತೈಲ ಸಹ ಇಸಬಿಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಔಷಧಿ. ಈ ತೈಲವನ್ನು ಸೇವನೆಯೂ ಮಾಡಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಇಸುಬಿನ ಜಾಗಕ್ಕೂ ಹಚ್ಚಬಹುದು.

ಒಂದು ಲೀಟರ್ ಎಳ್ಳಿನ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ 255 ಗ್ರಾಂ ಕಣಗಿಲೆ ಗಿಡದ ಬೇರನ್ನು ಕುದಿಸಿ ಸೋಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ತೈಲವನ್ನು ಇಸಬಿನ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಮೂರು ಸಲ ಹಚ್ಚಬೇಕು.

ಮುಂಜಾನೆ ಎದ್ದಕೂಡಲೇ ಸ್ವಮೂತ್ರವನ್ನು ಇಸಬಿನ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದಲೂ ಇಸಬು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಿವಾರಣೆಯಾಗದಿದ್ದರೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಹೊಟ್ಟೆಬೇನೆ : 100 ಗ್ರಾಂ ಮೂಲಂಗಿ ಬೀಜ, 100 ಗ್ರಾಂ ಅಜವಾನ ಮತ್ತು 10 ಗ್ರಾಂ ಶಂಖಭಸ್ಮ ಇವುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಚೂರ್ಣ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ 5-10 ಗ್ರಾಂ ದಷ್ಟು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಎಸಿಡಿಟಿ, ತೇಗು, ಹುಳಿ ತೇಕರಿಕೆಯಂತಹ ಉದರ ವಿಕಾರಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಹಸಿ ಶುಂಠಿಯ ರಸ, ನಿಂಬೆ ರಸ ಮತ್ತು ಸೈಂಧವ ಲವಣ ಇವುಗಳನ್ನು ಊಟಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಮಂದಾಗ್ನಿ ಶಮನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ವಿಸ್ಮಯಕರ ಲೋಕ

ಡಾ. ಬಿ.ಆರ್. ಸುಹಾಸ್

ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳು

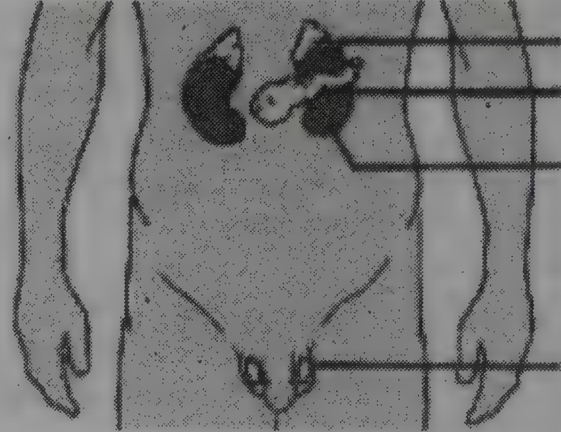
ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅಂಗಗಳಿರುವಂತೆಯೇ, ಗ್ರಂಥಿಗಳಿವೆ (glands). ಈ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ವಿವಿಧ ರಸಗಳನ್ನು ಸ್ರವಿಸುತ್ತವೆ. ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳಾದ ಈ ರಸಗಳು ಅನೇಕ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಎಕ್ಸೋಕ್ರೈನ್ (Exocrine) ಅಥವಾ ಹೊರಸುರಿಕೆ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಮತ್ತು ಎಂಡೋಕ್ರೈನ್ (Endocrine) ಅಥವಾ ಒಳಸುರಿಕೆ ಗ್ರಂಥಿಗಳೆಂಬ ಎರಡು ಬಗೆಗಳು. ಹೊರಸುರಿಕೆ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಾಳಗಳನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದು, ಅವುಗಳ ಮೂಲಕ ಇವು, ಸ್ರವಿಕೆಗಳನ್ನು ಅವು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಚೆಲ್ಲುತ್ತವೆ, ಅಂದರೆ ತಮ್ಮ ಹೊರಕ್ಕೆ ಚೆಲ್ಲುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಮೇದೋಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿ (Pancreas) ತನ್ನ ರಸವನ್ನು ಒಂದು ನಾಳದ ಮೂಲಕ ಕರುಳಿಗೆ ಚೆಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಅಂತೆಯೇ, ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗವು (Liver) ತನ್ನ ಪಿತ್ತರಸವನ್ನು ಪಿತ್ತನಾಳದ ಮೂಲಕ ಕರುಳಿಗೆ ಚೆಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಒಳಸುರಿಕೆ ಗ್ರಂಥಿಗಳು, ನಾಳಗಳನ್ನು ಪಡೆದಿರದೆ, ತಮ್ಮ ಸ್ರವಿಕೆಗಳನ್ನು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಚೆಲ್ಲುತ್ತವೆ. ಈ ಸ್ರವಿಕೆಗಳನ್ನು ರಸದೂತಗಳು, ಅಥವಾ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳೆನ್ನುತ್ತಾರೆ (Hormones), ವಿಶೇಷವೆಂದರೆ, ಈ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳು, ತಾವು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಆದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡದೆ, ದೇಹದ ಇನ್ನಾವುದೋ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ಭಾಗ, ಅಥವಾ ಅಂಗವನ್ನು ಲಕ್ಷ್ಯಅಂಗ (Target Organ) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ಗ್ರಂಥಿಗಳೇ, ಈಗ ನಾವು ಚರ್ಚಿಸಲು ಹೊರಟಿರುವ 'ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳು' ಅಥವಾ ಎಂಡೋಕ್ರೈನ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳು.

ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಕಥೆ

ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹ, ಒಂದು ಯಂತ್ರದಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಯಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕಡೆ ಇರುವ ಗುಂಡಿಯನ್ನು ಒತ್ತಿದರೆ, ಅದರ ಇತರ ಭಾಗಗಳೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ, ಅಲ್ಲವೇ? ಈ ರೀತಿಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲೂ ಇದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಎರಡು ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಇಂಥ ನಿಯಂತ್ರಣಾ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಇವು, ನರಮಂಡಲ, ಮತ್ತು ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು. ನರಮಂಡಲ ನಮಗೆಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದಿರುವಂತೆ, ಮಿದುಳು ಬಳ್ಳಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ನರಗಳ ಮೂಲಕ ವಿವಿಧ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಲೂ ಕಳಿಸುತ್ತಲೂ ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳೆಂದರೇನು? ಅವು ಹೇಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ? ಅವುಗಳ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ವಿಘ್ನಗಳಾದರೆ ಏನಾಗಬಹುದು? ಬನ್ನಿ, ಆ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಈಗ ತಿಳಿಯೋಣ.

ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಯಾವುವು ?

ನಮ್ಮ ದೇಹದ ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಹೀಗಿವೆ :



1) ಪಿಟ್ಯುಟರಿ ಗ್ರಂಥಿ (Pituitary gland)
2) ಥೈರಾಯಿಡ್ ಗ್ರಂಥಿ (Thyroid gland)
3) ಪ್ಯಾರಾಥೈರಾಯಿಡ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳು (Parathyroid glands)
4) ಮೇದೋಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿ (Pancreas)
5) ಅಡ್ರಿನಲ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳು (Adrenal glands)
6) ಜನನ ಗ್ರಂಥಿಗಳು (Gonads)
   - ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ವೃಷಣಗಳು (Testis)
   - ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಅಂಡಾಶಯಗಳು (Ovaries)

ಈಗ ಈ ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳ, ಅವು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವ ರಸದೂತಗಳ, ಅವುಗಳ ಕಾರ್ಯಗಳ ಹಾಗೂ ಏರುಪೇರುಗಳ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳೋಣ.

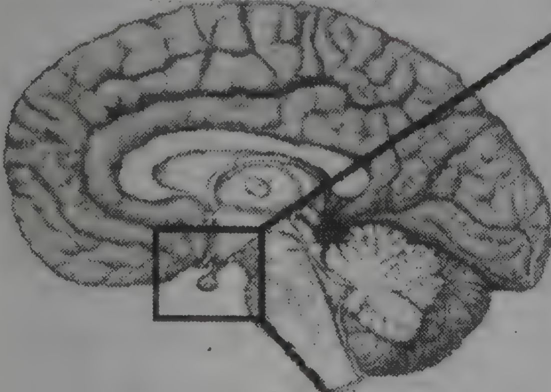
ಪಿಟ್ಯುಟರಿ ಗ್ರಂಥಿ

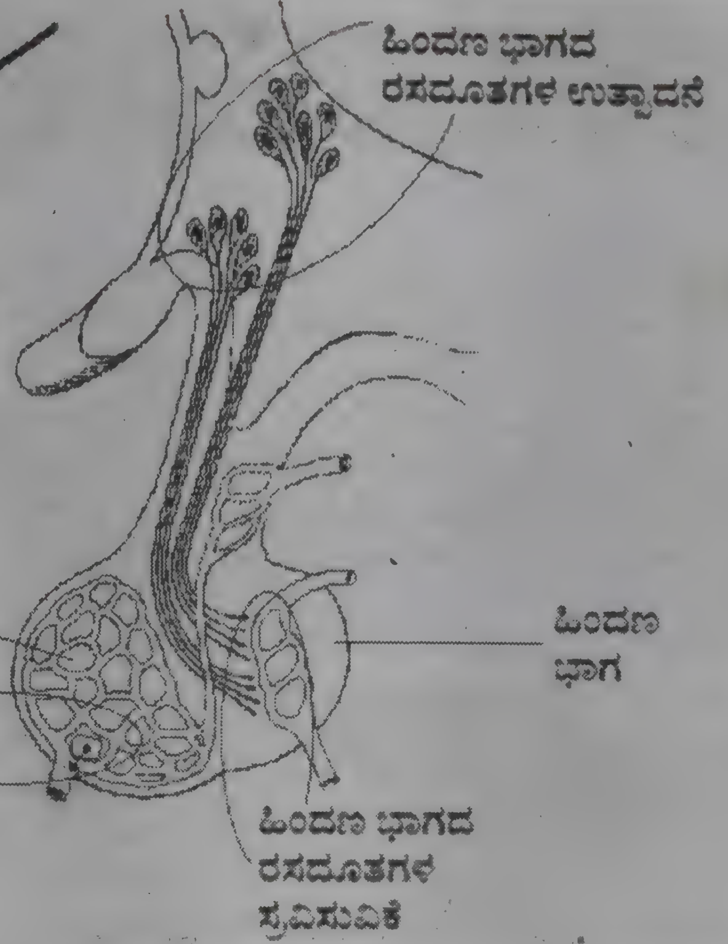
ಮಿದುಳಿನ ತಳದಲ್ಲಿರುವ ಈ ಪಟ್ಟು ಗ್ರಂಥಿ, ಮೂರು ಭಾಗಗಳನ್ನು (lobes) ಹೊಂದಿದೆ. ಮುಂದಣ ಭಾಗವಾದ ಅಡಿನೋಹೈಪೋಫೈಸಿಸ್, ಹಿಂದಣ ಭಾಗವಾದ ನ್ಯೂರೋಹೈಪೋಫೈಸಿಸ್, ಮತ್ತು ಮಧ್ಯಭಾಗ ಇವೇ ಆ ಮೂರು ಭಾಗಗಳು. ಪಿಟ್ಯುಟರಿ ಗ್ರಂಥಿಯ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯತೆಯೆಂದರೆ ಇದು ಅನೇಕ ರಸದೂತಗಳನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿಸುತ್ತದೆ, ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ಮೂಲಕ, ದೇಹದ ಇತರ ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇದನ್ನು ನಾಯಕ ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿ (Master Endocrine gland) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಪಿಟ್ಯುಟರಿ ಗ್ರಂಥಿಯ ರಸದೂತಗಳು

ಮುಂದಣ ಭಾಗ ಅಥವಾ ಅಡಿನೋಹೈಪೋಫೈಸಿಸ್ : ಇದು ಆರು ರಸದೂತಗಳನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿಸುತ್ತದೆ.

ಅ) ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ರಸದೂತ (Thyroid Stimulating Hormone-T.S.H.): ಇದು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಎತ್ತರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂಳೆಗಳ ತುದಿಗಳು ಕೂಡಿಕೊಳ್ಳುವವರೆಗೂ ಎತ್ತರದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಇದು, ಅನಂತರ, ದೇಹದ ಸುತ್ತಳತೆಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.





ಆ) **ಥೈರಾಯಿಡ್ ಪ್ರಚೋದಕ ರಸದೂತ (Growth Hormone) :** ಇದು, ಥೈರಾಯಿಡ್ ಗ್ರಂಥಿಯನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ.

ಇ) ಅಡ್ರಿನಲ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಪ್ರಚೋದಕ ರಸದೂತ (Adreno Corticotropic hormone-A.C.T.H.) : ಇದು, ಅಡ್ರಿನಲ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ.

ಈ) ಫಾಲಿಕಲ್ ಪ್ರಚೋದಕ ರಸದೂತ (Follicle Stimulating Horomone F.S.H.) : ಇದು, ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ, ಅಂಡಾಶಯಗಳಲ್ಲಿ ಫಾಲಿಕಲ್ (ಅಂಡವನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಮತ್ತು ದ್ರವದ ಒಂದು ಚೀಲ)ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ; ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ , ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಉ) ಲ್ಯುಟಿನೈಸಿಂಗ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ (Leutinising Hormone-L.H.) : ಇದು, ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ, ಅಂಡಾಶಯದ ಫಾಲಿಕಲ್‌ನಿಂದ ಅಂಡವು ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿ, ಒಡೆದ ಫಾಲಿಕಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಮೇದಸ್ಸು ತುಂಬಿದ ಜೀವಕೋಶಗಳು ತುಂಬಿ ಕಾರ್ಪಸ್ ಲ್ಯೂಟಿಯಂ (Corpus leuteum) ಎಂಬ ಆಕೃತಿಯಾಗಲು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ, ಇದಕ್ಕೆ ಲ್ಯೂಟಿನೈಸಿಂಗ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ, ವೃಷಣಗಳು ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರಾನ್ ಎಂಬ ರಸದೂತವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಊ) ಪ್ರೊಲ್ಯಾಕ್ಟಿನ್ (Prolactin) : ಇದು, ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಮೊಲೆಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿ ಹಾಲು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಮಧ್ಯಭಾಗ : ಇದು, ಒಂದು ರಸದೂತವನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿಸುತ್ತದೆ.

ಮೆಲನೋಸೈಟ್ ಪ್ರಚೋದಕ ರಸದೂತ (Melanocyte Stimulating Hormone-M.S.H.) : ಇದು, ಚರ್ಮದ ವರ್ಣಕೋಶಗಳಾದ ಮೆಲನೋಸೈಟ್‌ಗಳು ಮೆಲನಿನ್ ಎಂಬ ವರ್ಣವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಹಿಂದಣ ಭಾಗ ಅಥವಾ ನ್ಯೂರೋ ಹೈಪೊಫೈಸಿಸ್ : ಇದು, ಎರಡು ರಸದೂತಗಳನ್ನು ದ್ರವಿಸುತ್ತದೆ.

ಅ) ವ್ಯಾಸೋಪ್ರೆಸಿನ್ ಅಥವಾ ಅತಿಮೂತ್ರ ವಿರೋಧಿ ರಸದೂತ (Vasopressin or Anti-diuretic hormone-A.D.H.) : ಡೈಯೂರಿಸಿಸ್ ಎಂದರೆ ಮೂತ್ರದ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚುವುದು, ಅಥವಾ ಅತಿಮೂತ್ರ ಎಂದು ಅರ್ಥ. ಈ ರಸದೂತ, ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯವಾದಷ್ಟು ನೀರು ಹೀರಲ್ಪಡುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಇದನ್ನು ವಿರೋಧಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರ ಇನ್ನೊಂದು ಕಾರ್ಯ, ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ಸಂಕೋಚನಗೊಳಿಸುವುದು. ವಾಂತಿ, ಭೇದಿಗಳಿಂದ ದೇಹದ ನೀರಿನಂಶ ನಷ್ಟವಾಗುವುದು, ದೈಹಿಕ ಒತ್ತಡ, ಮೊದಲಾದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸಂಚಲನೆಗೆ ಕಷ್ಟವಾದಾಗ ಇದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಗೊಂಡು ನೀರನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ, ಹಾಗೂ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಸಂಕೋಚನದಿಂದ ಅಗತ್ಯಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಸಂಚಾಲನೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ.

ಆ) ಆಕ್ಸಿಟೋಸಿನ್ (Oxytocin) : ಇದು ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಹೆರಿಗೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಗರ್ಭಕೋಶವು ಸಂಕೋಚನಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಹೆರಿಗೆಯಾಗಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಇನ್ನೊಂದು ಕಾರ್ಯ, ಮೊಲೆಗಳಿಂದ ಹಾಲು ಹೊರಹೊಮ್ಮುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು. ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವ ಮಗು, ಮೊಲೆತೊಟ್ಟನ್ನು ಚೀಪಿದಾಗ, ಸ್ಪರ್ಶ ;ಪ್ರಚೋದನೆಯ ತರಂಗಗಳು ನರಗಳ ಮೂಲಕ ಪಿಟ್ಯುಟರಿ ಹಿಂದಣ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಆಕ್ಸಿಟೋಸಿನ್ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆಕ್ಸಿಟೋಸಿನ್, ಮೊಲೆಗಳ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಸಂಕೋಚನಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಹಾಲು ಹೊಮ್ಮಿಸುತ್ತದೆ.

ವ್ಯಾಸೋಪ್ರೆಸಿನ್ ಮತ್ತು ಆಕ್ಸಿಟೋಸಿನ್, ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಪಿಟ್ಯುಟರಿ ಹಿಂದಣ ಭಾಗದಿಂದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವು, ಮಿದುಳಿನ ತಳಭಾಗವಾದ ಹೈಪೊಥೆಲಾಮಸ್(Hypothalamus)ನಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿರುವ ನರಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ನರಗಳು ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುವುದು ಪಿಟ್ಯುಟರಿಯ ಹಿಂದಣ ಭಾಗದಲ್ಲಿಯಾದ್ದರಿಂದ ಅವುಗಳ ಮೂಲಕ ಈ ರಸದೂತಗಳು ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಿ ಅಲ್ಲಿಂದ ರಕ್ತವನ್ನು ಸೇರುತ್ತವೆ.

(ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ...)

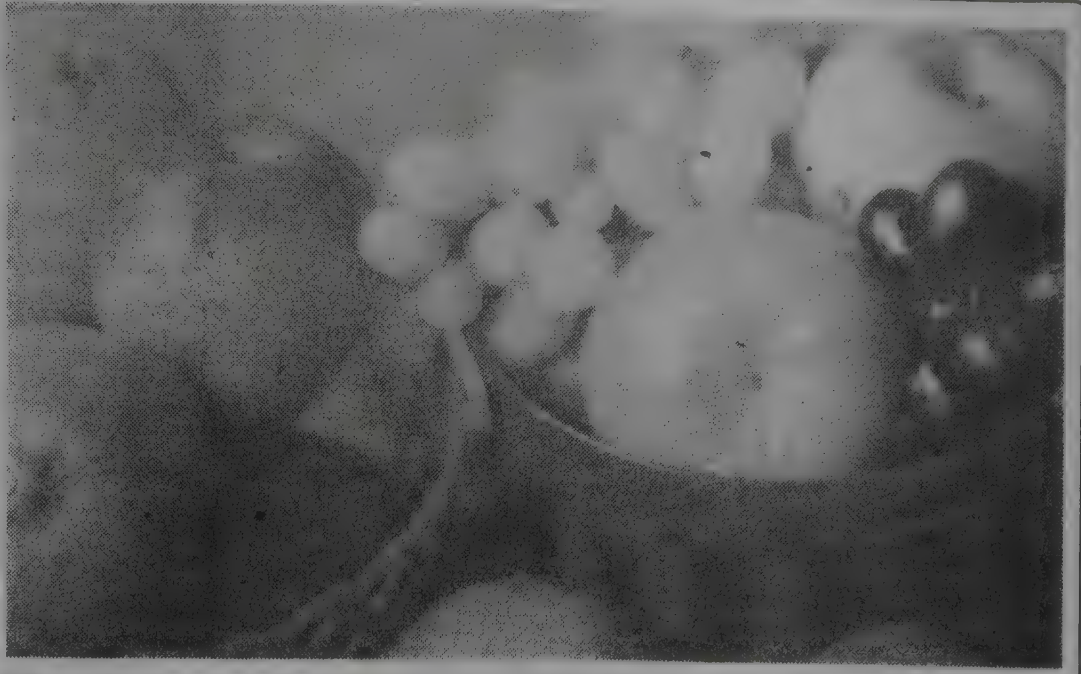
ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ತ್ವಚೆಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆ

ಆಹ್ಲಾದಕರ ಚಳಿಗಾಲ ಬಂತೆಂದರೆ ಸಾಕು ಹಿತಕರವಾದ ಬಿಸಿಲು, ಮನಮೋಹಕ ಸಂಜೆ ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ಬರುವ ಮತ್ತೊಂದು ಬಳುವಳಿ 'ಶೀತ, ನೆಗಡಿ'. ಚಳಿಗಾಲದ ಹಿತಾನುಭವದ ಆನಂದ ಮರೆಯದೇ ಆಸ್ವಾದಿಸಿ. ಜೊತೆಗೆ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಕಾಡುವ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನೂ ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕೇಶ, ಮುಖದ ಮೃದುತ್ವ, ಚರ್ಮದ ಬಗ್ಗೆ ತುಸು ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಿ, ಚಳಿಗಾಲ ಮರೆಯದ ಅನುಭವ ನಿಮ್ಮದಾಗಲಿ. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಕೆಲ ಅಂಶಗಳು ನಿಮಗಾಗಿ.



- ಋತುಮಾನ ಬದಲಾದಂತೆ ಚರ್ಮದ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳೂ ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ. ತ್ವಚೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ತೇವದ ಅವಶ್ಯವಿರುವುದರಿಂದ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಶುಷ್ಕ ಹವೆಯು ಎಲ್ಲಾ ತರಹದ ತ್ವಚೆಗೂ ಶುಷ್ಕತೆಯ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಸೋಪು ಉಪಯೋಗ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ. ಸಾಬೂನುಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಯಿಸ್ಚರ್ ಯುಕ್ತ ಮತ್ತು ಗ್ಲಿಸರಿನ್ ಯುಕ್ತ ಸಾಬೂನುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ.
- ತ್ವಚೆಗೆ ಅತಿರಿಕ್ತ ಮೃದುತ್ವ ತರಲು ಕ್ರಿಮ್ ಬೇಸ್ಡ್ ಮಾಯಿಸ್ಚರೈಜರ್ ಹಚ್ಚಿರಿ.
- ನೇತ್ರದ ಸುತ್ತಲ ಪ್ರದೇಶವು ಅತ್ಯಂತ ನಾಜೂಕಾಗಿದ್ದು ಒಣ ಹವೆಯಿಂದಾಗಿ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಸುತ್ತಲೂ ನೆರೆಗಳು ಬರುವುದರಿಂದ ಯಾವುದಾದರೂ ಅಂಡರ್ ಐ ಜೆಲ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಇಂಥ ಕ್ರೀಮ್‌ಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಜಾಸ್ತಿ.
- ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಮೈಯೊಡ್ಡುವುದು ಹಿತಕರ ಅನುಭವ. ಇದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೆ 'ಡಿ' ವಿಟಾಮಿನ್ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಬಿಸಿಲಿನ ದೆಶೆಯಿಂದ ಅಲ್ಟ್ರಾವಯಲೆಟ್ ಕಿರಣಗಳು ನಮ್ಮ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿ ಚರ್ಮದ ಶುಷ್ಕತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಶರೀರವನ್ನೊಡ್ಡುವ ಮೊದಲು ಶರೀರದ ಬಾಹ್ಯ ಅಂಗಗಳಿಗೆ (ಬಿಸಿಲು ಪ್ರಭಾವಿಸುವ) ಸನ್‌ಸ್ಕಿನ್ ಲೋಷನ್‌ಗಳನ್ನು ಹಚ್ಚಿರಿ.
- ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಒಂದೆರಡು ಹನಿ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ಇದು ಚರ್ಮದ ಮೃದುತ್ವ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯಕ. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರ್ಧಕಪ್ ಹಾಲು ಸೇರಿಸುವುದರಿಂದಲೂ ತ್ವಚೆಯ ಮೃದುತ್ವ ಪಡೆಯಬಹುದು.
- ಸ್ನಾನದ ನಂತರ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ತಪ್ಪಿಯೂ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಟಾಲ್ಕಮ್ ಪೌಡರ್ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಅದರ ಬದಲಾಗಿ ಉತ್ತಮ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಆ್ಯಂಡ್ ಬಾಡಿ ಲೋಷನ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ಇದು ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ಆರ್ದ್ರತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದಲ್ಲದೆ ಅದರ ವಾಸನೆ ನಿಮಗೆ ದಿನವಿಡೀ ಆಹ್ಲಾದವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.
- ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮೊದಲು ಕ್ಲೆನ್ಸಿಂಗ್ ಕ್ರಿಮ್ ನಿಂದ ಮುಖವನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿ. ವಿಟಾಮಿನ್ ' ಈ' ಯುಕ್ತ ಕೋಲ್ಡ್ ಕ್ರೀಮ್‌ನ್ನು ಚಹರೆ ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆ ಪೂಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.
- ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ತುಟಿ ಒಡೆಯುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ. ಇದರಿಂದ ಬಚಾವಾಗಲು ತುಟಿಗೆ ಲಿಪ್ ಬಾಮ್ ಅಥವಾ ವ್ಯಾಸಲಿನ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ಹೊರಹೊರಟಾಗ ಸದಾ ನಿಮ್ಮ ಜೊತೆ ಇವು ಇರಲಿ. ತುಟಿಗಳ ಆದ್ರತೆ ಕಡಿಮೆಯಾದ ಅನುಭವವಾದಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಮ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿ.
- ಮಾಯಿಸ್ಚರೈಸರ್ ಯುಕ್ತ ಲಿಪ್‌ಸ್ಟಿಕ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿ.
- ಬಿಸಿಲನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಮೆಕಪ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಕೂದಲ ಸರಂರಕ್ಷಣೆ ಅಗತ್ಯ. ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ಒಣಗಿದಂತೆ, ಪೇಲವ ವಾದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ತುಸು ಕಾಯಿಸಿದ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯಿಂದ ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಕೇಶವನ್ನು ಮಾಲಿಶ್ ಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಮಾಲೀಶ್ ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ 'ಹಾಟ್ ಟ್ರಿಟ್‌ಮೆಂಟ್' ನೀಡಿ ನಂತರ ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಟವೆಲನ್ನು ಹಿಂಡಿ ತಲೆಗೆ ಸುತ್ತಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದನ್ನು 8 ರಿಂದ 10 ಸಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ. ಇದರಿಂದ ಕೋಶವು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸುದೃಢಗೊಳ್ಳುವುದಲ್ಲದೆ ಹೊಳಪು ಬರುವುದು. ಕೊನೆಗೆ ಸೌಮ್ಯಗುಣದ ಶಾಂಪೂವಿನಿಂದ ತಲೆ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

- ಕೇಶದ ಹೊಳಪನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು ಮಾಲಿಶ್ ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟೆಯ ಹಳದಿಭಾಗವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲುಕಿ ತಲೆ ಮತ್ತು ಕೂದಲುಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಸಿಯಾಗು ವಂತೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅರ್ಧಗಂಟೆ ನಂತರ ಶಾಂಪೂವಿನಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ಕೇಶವನ್ನು ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿಯೂ ಹೊಳಪಾಗಿಡುತ್ತದೆ. ಕೂದಲಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.
- ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ನೀರಡಿಕೆ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದರೂ ಆರರಿಂದ ಎಂಟು ಗ್ಲಾಸ್ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ತ್ವಚೆಯ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ.
- ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ತರಹದ ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣುಗಳು ದೊರೆಯುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ ಫಲಗಳನ್ನು ಭೋಜನದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ, ಭೋಜನದಲ್ಲಿ ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪಿನ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳ ಸಲಾಡ್‌ಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರಲಿ.
- ಗಜ್ಜರಿ ಮತ್ತು ಟೊಮೆಟೊಗಳ ಉಪಯೋಗದಿಂದ ಚರ್ಮದ ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟುವಿಕೆ ತಡೆಯಬಹುದು. ಇವುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ.
- ಒಣಗಿದ ಕಾಳುಗಳು ಮತ್ತು ಸೇಂಗಾದ ಉಪಯೋಗವು ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಚರ್ಮವನ್ನು ಕಾಂತಿಮಯವನ್ನಾಗಿಡುತ್ತದೆ.
- ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಹದಿನೈದು ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ 'ಫೇಸಿಯಲ್' ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದರಿಂದ ಮುಖದ ಶುಷ್ಕತೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಎರಡು ಚಮಚೆ ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು, ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಅರಿಷಿಣಪುಡಿ, ಬಾದಾಮಿ ಎಣ್ಣೆಯ ಕೆಲ ಹನಿಗಳ ಮತ್ತು ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ ವನ್ನು ಕೆನೆಯೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ 'ಪೇಸ್ಟ್' ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮುಖವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದ ನಂತರ ಈ ಪೇಸ್ಟ್‌ನ್ನು ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಒಣಗಲು ಬಿಡಿ. ಇದು ಚರ್ಮವನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿಡುತ್ತದೆ.
- ಬಾದಾಮಿಯನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಹಾಕಿ ನಂತರ ಅರೆದು ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಜೊತೆಗೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕೆಲ ಸಮಯದ ನಂತರ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ.



- ಮೊಟ್ಟೆಯ ಹಳದಿಭಾಗ ಮತ್ತು ಒಂದು ಚಮಚ ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆ, ಒಂದು ಚಮಚ ಓಟ್‌ಮಿಲ್ ಎಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮುಖಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿ ಕೆಲಸಮಯದ ನಂತರ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ಕಿತ್ತಳೆಯ ತೊಗಟೆಯನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಕೆನೆ ಅಥವಾ ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿದ ತಯಾರಿಸಿದ ಪೇಸ್ಟನ್ನು ಮುಖಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿ ಒಣಗಿದ ನಂತರ ತೊಳೆದು ಕೊಳ್ಳಿ.
- ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ತಿಂಗಳಿಗೊಂದು ಬಾರಿ 'ಪೆಡಿಕ್ಯೂರ್' ಮತ್ತು ಮ್ಯಾನಿ ಕ್ಯೂರ್' ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದ'ರಿಂದ ಕೈ, ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಮೃದುತ್ವ ಉಳಿದುಕೊಳ್ಳು ತ್ತದೆ.
- ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮೊದಲು ಕೊಬ್ಬರಿ ಅಥವಾ ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಕೈಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಪೂಸಿ ಮಾಲಿಶ್ ಮಾಡಿರಿ.



- ಸಮಯ ದೊರೆತಾಗ ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಒಂದೆರಡು ಹನಿ ಶಾಂಪೂ ಹಾಕಿ ಪಾದಗಳಿಗೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿಡಿ. ಇದರಿಂದ ಪಾದಗಳು ಆರಾಮ ದೊರೆತು, ಜೊತೆಗೆ ಶುದ್ಧತೆಯೂ ಬರುವುದು. ನಂತರ ಮೃದುಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಪಾದಗಳನ್ನು ಒರೆಸಿ ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಮಾಲಿಶ್ ಮಾಡಿ ಕಾಲ್ಗವಸು ಧರಿಸಿ.
- ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹಾಲಿನ ಕೆನೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದೆರಡು ಹನಿ ಗ್ಲಿಸರಿನ್ ಸೇರಿಸಿ ಕೈಗೆ ತಿಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದರಿಂದ ಕೈಗಳ ಮೃದುತ್ವ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ.
- ಒಂದು ಚಮಚ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲ ಹನಿ ಗುಲಾಬಿ ರಸ (ಜಲ) ಮತ್ತು ನಿಂಬೆಯ ಕೆಲಹನಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಅದನ್ನು ಕೈಗಳಿಗೆ ಮಾಲಿಶ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ ನಂತರ ಬಿಸಿನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಇದು ಚರ್ಮದ ಮೃದುತ್ವ ಮತ್ತು ಹೊಳಪನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದು.
- ಎರಡು ಚಮಚ ಜವೆಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಅರಿಶಿಣ ಪುಡಿ, ಎರಡು ಚಮಚ ಹಾಲು, ಮತ್ತು ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆಯ ಕೆಲಹನಿಗಳನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿ. ಪೇಸ್ಟನ್ನು ಕೈಗೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಒಣಗಿದ ನಂತರ ಮೃದುವಾಗಿ ಮಾಲಿಶ್ ಮಾಡುತ್ತಾ ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದು ಚರ್ಮದ ಕಾಂತಿ ಮತ್ತು ಮೃದುತ್ವವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದು. ❍



ನಿತ್ಯವೂ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಸೇವಿಸಿ ಜೀವನವನ್ನು ಸುಖಮಯವಾಗಿಸಿ

✍ ಜ್ಞಾನದೇವ. ಲ. ಜಾಧವ

ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಒಂದು ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಸೇವಿಸಿ ಜೀವನವನ್ನು ಸುಖಮಯವಾಗಿಸಿ. ಆರೋಗ್ಯಲೋಕದಲ್ಲಿ ಹೀಗೊಂದು ಹೊಸತಾರಕ ಮಂತ್ರ ರೂಪುಗೊಂಡಿದೆ. ನಿಜಕ್ಕೂ ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಧಿಕ ಸತ್ವವುಳ್ಳ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ತುಂಬಿವೆ.

'ಖ್ಯಾತ ಟೆನ್ನಿಸ್ ಆಟಗಾರ್ತಿ ಸ್ಟೆಫಿ ಗ್ರಾಫ್ ಮತ್ತು ಅವರ ಸಂಗಾತಿ ಆಂಡ್ರೆ ಆಗಾಸ್ಸಿಯವರು ಪಂದ್ಯ ನಡೆಯುವಾಗ ಮಧ್ಯೆ ವಿರಾಮ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಆಹಾರ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು. ಏಕೆಂದರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಗಿದ ಒಂದು ಬಾಳೆಹಣ್ಣನ್ನು ತಿಂದಾಕ್ಷಣ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಪ್ರಮಾಣ 15 ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ 35ರಷ್ಟು ಅಧಿಕಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಲವಲವಿಕೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಪಂದ್ಯದ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ತಾವು ಬಾಳೆಹಣ್ಣನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತೇವೆ ಎನ್ನುತ್ತದೆ ಈ ಕ್ರೀಡಾಜೋಡಿ.

'ಮಿಕ್ಕ ಬೇರಾವುದೇ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಅಂಶವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕೆಂದರೆ ಅಧಿಕ ಸಮಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಾಗುವ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಶಕ್ತಿ 40 ನಿಮಿಷಗಳ ತನಕ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಜೆನ್ ಗ್ರಿಫಿನ್. ಇವರು ಬ್ರಿಟನ್ನಿನ ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಅಸೋಸಿಯೇಷನ್‌ನಲ್ಲಿ ಆಟಗಾರರಿಗೆ ಆಹಾರದ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಯೋಜಿಸುವ ಆಹಾರ ನಿಪುಣರು. ಖ್ಯಾತ ಟೆನ್ನಿಸ್ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳು ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವಂತೆ ಬಾಳೆಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮಿಕ್ಕವರೂ ಸೇವಿಸುವುದೂ ಕ್ರೀಡೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಈ ನಿಪುಣರು.

ದೇಹದಲ್ಲಿ ಜ್ವರ ಬರುವ ಲಕ್ಷಣಗಳೇನಾದರೂ ಕಂಡು ಬಂದರೆ ತಕ್ಷಣವೇ ಒಂದು ಬಾಳೆಹಣ್ಣನ್ನು ತಿನ್ನಿ, ಜ್ವರ ತಾನಾಗಿಯೇ ನಿಯಂತ್ರಣಗೊಳ್ಳುತ್ತೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ವೈದ್ಯ ನಿಪುಣರು. ಇಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು, ಸತ್ವಾಹಾರದ ನಿಪುಣರು ಸಹ ಬಾಳೆಹಣ್ಣನ್ನು ಸತ್ವವುಳ್ಳ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಸ್ನಾಯುಗಳು, ನರಗಳು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ರಕ್ತಹೀನತೆಯನ್ನು ತಡೆಯಲು ಕಬ್ಬಿಣದ ಸತ್ವ ಹಾಗೂ ಹೃದಯದ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಿರಂತರ ನೆಲೆಯಲ್ಲಿರಿಸಲು ಮ್ಯಾಗ್ನೀಷಿಯಂ, ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಅಳಿಸಲು ಬೇಕಾಗುವ ಹೈಡ್ರೋ ಆಮ್ಲ, ಉಪ್ಪು, ರಕ್ತದ ಪ್ರಸರಣ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ತೀವ್ರಗೊಳಿಸಲು ಅವಶ್ಯಕವಾಗುವ ಪೊಟಾಷಿಯಂ ಮತ್ತು ಮೆದುಳಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಹಾಗೂ ದೃಷ್ಟಿಯ ಪ್ರಖರತೆಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಪಾರ್ನ್ ಪೈನ್ ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕ ಎ,ಬಿ,ಸಿ ಈ ಮೂರು ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಒಂದು ಬಾಳೇ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿರುವ 'ಸಿ' ಜೀವಸತ್ವವು ಹಲವು ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ, ಮೂಳೆಗಳಿಗೆ ಸತ್ವ ತುಂಬಲು ಸಹಕಾರಿ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಕೆಂಪುಕಣಗಳನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿಗೊಳಿಸಬೇಕಾದರೆ ದೇಹಕ್ಕೆ 'ಎ' ಜೀವಸತ್ವವು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. 'ಸಿ' ಸತ್ವವು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪೊಟಾಷಿಯಂ, ಸೋಡಿಯಂ ಸತ್ವಗಳು ಇದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ಅಂಗಗಳು ಕ್ರಿಯಾಚಾಲನೆಯ ನೆಲೆಯಲ್ಲಿರಲು ಸಾಧ್ಯ. ಪೊಟಾಷಿಯಂ ಸತ್ವ ಕೊರತೆಯಾದರೆ ರಕ್ತ ಪ್ರಸರಣದಲ್ಲಿ ತಡೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಪ್ರತಿ ಆಹಾರದಲ್ಲೂ ಸೋಡಿಯಂ ಸತ್ವವಿರುತ್ತೆ. ಆದರೆ ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ಪೊಟಾಷಿಯಂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಕೊರತೆಯನ್ನು ನಾವು ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದು ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಸೇವಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ನೀಗಿಸಬಹುದು.

ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳು ಮತ್ತು ಓಟಗಾರರ ಕೊನೆಯ ಕ್ಷಣದ ವಿಜಯವನ್ನೋ, ಸೋಲನ್ನೋ ನಿರ್ಣಯಿಸುವುದು ಅವರ ಮನೋಬಲದ ಮೇಲೆ ಆಧಾರಗೊಂಡಿದೆ. ಆ ಮನೋಬಲವು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ಅವರ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಪೊಟಾಷಿಯಂನ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಪೊಟಾಷಿಯಂನ ಪ್ರಮಾಣ ಯಾವುದೇ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಕೊರತೆಗೊಳ್ಳದೆ ಸಮನೆಲೆಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ನಾಲ್ಕನೇ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಓಡುತ್ತಿರುವ ಒಬ್ಬ ಓಟಗಾರ ಕೊನೆಯ ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೆಯ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಬಂದು ವಿಜಯಿಯಾಗಬಹುದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಆಹಾರ ತಜ್ಞರಾದ ಜೆನ್ ಗ್ರಿಫಿನ್.

ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವವರು, ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ತೊಂದರೆಯಿರುವವರು ಮತ್ತು ಮಧುಮೇಹಿ ರೋಗಿಗಳು ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ಸೇವನೆಯನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವುದು ಒಳಿತು. ಸೋಮಾರಿಗಳಿಗೆ ಚುರುಕುತನವನ್ನು ನೀಡುವ ಈ ಬಾಳೆಹಣ್ಣನ್ನು ವಯಸ್ಸಿನ ತಾರತಮ್ಯವಿಲ್ಲದೇ ಎಲ್ಲರೂ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಎದೆಯ ನೋವು, ಜ್ವರ, ಮಂಡಿನೋವು ಮನಸ್ಸಿನ ತಳಮಳ ಮುಂತಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಲ್ಲ ಈ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಮಾನವರಿಗ ಒಂದು ಪ್ರಸಾದ! ಅಲ್ಲವೇ...

ದೇವಾರು ಹೋಗ್ಯಾವು ! ಭೂತಾವು ಬಂದಾವು!!



ನಿನ್ನೆ-ಮೊನ್ನೆಯವರೆಗೆ ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕದ ಎಲ್ಲ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸ್ನಾನ-ಪೂಜೆ-ದೇವರ ದರ್ಶನ ಮುಗಿದ ಮೇಲೆ ಬಿಳಿಜೋಳದ ರೊಟ್ಟಿ-ಮೊಸರು-ಪುಂಡಿಪಲ್ಲೆ-ಕಡ್ಲಿಹಿಂಡಿ-ಚವಳಿಕಾಯಿ-ಬೆಂಡಿಕಾಯಿಪಲ್ಲೆ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬ ತಿಂದು, ಕಂಬಳಿ-ಕೋಲ-ಕುರುಚಿಗಿಯೊಂದಿಗೆ ಹೊಲಕ್ಕೆ ಹೋಗುವ ರೂಢಿ ಇತ್ತು. ಹೊಲದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಇರಲಿ-ಬಿಡಲಿ ಒಂದು ಸುತ್ತು ಸುತ್ತಿ ಬಂದರೇನೇ ಅವರ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಕೂಳು ಕರಗುತ್ತಿತ್ತು. ಮದ್ಯಾಣದ ಊಟದಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ರೊಟ್ಟಿಯ ಸಂಗಡ ನುಚ್ಚು-ನವಣಕ್ಕಿ ಅನ್ನ-ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸಜ್ಜಕ ಬೇಕಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಬೆಂಗಳೂರು-ಮೈಸೂರು ಸೀಮೆಯಲ್ಲಂತೂ ರಾಗಿಮುದ್ದೆ-ರಾಗಿರೊಟ್ಟಿ ಪಟ್ಟಣದ ರಾಣಿಯಾಗಿ ಮೆರೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಕಾಲ ! ಅಂಥವರ ಮನೆಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಿಹೋಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗೂ ಸಕ್ಕರೆರೋಗ-ಬ್ಲಡ್ ಪ್ರೆಶರುಗಳ ಹೆಸರು ಕೂಡ ಹೊಸತು ! ಆ ರೋಗದ ಹೆಸರು ಹೇಳಿದರೆ "ಹಾಗಂದ್ರೇನು?" ಅಂತ ಕೇಳುವವರೂ ಆ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಕಾಲ ಬದಲಾದಂತೆ ; ಜೀವನ ಶೈಲಿಯೂ ವಿಭಿನ್ನವಾಯಿತು. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯೋತ್ತರ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಾಯಿಕೊಡೆಗಳಂತೆ ಬೃಹತ್ ನೀರಾವರಿ ಯೋಜನೆಗಳು ಪ್ರಾರಂಭವಾದನಂತರ ; ಜನರು ಹೇರಳವಾಗಿ ಭತ್ತ-ಕಬ್ಬು ಬೆಳೆಯತೊಡಗಿದರು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆದ್ದ ತಕ್ಷಣ ಅವರ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಸಿಬಿಸಿಯ ಕಾಫಿ ಇಲ್ಲವೆ ಸುಡುಸುಡುವ ಚಹ ಇಳಿಯತೊಡಗಿತು. ಬೆಳಗಿನ ಲ್ಯಾಟ್ರಿನ್ನಿಗೂ ಚಹಾ-ಕಾಫಿಯ ಎಕ್ಸಲರೇಟರ್ ಯಾವಾಗ ಬೇಕಾಯಿತೋ ; ಅಲ್ಲಿಂದ ಆರೋಗ್ಯದ ಮಲ್ಲಿಗೆ ಅಂಗಳದಲ್ಲಿ ಸೈತಾನ ರಾಜ್ಯ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು. ಯಾವ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಆಹಾರಪದ್ಧತಿ ಪ್ರಕಾರ ಬೆಳಗಿನ ಸ್ನಾನ-ಪೂಜೆಯ ನಂತರ ರಾಗಿಮುದ್ದೆ-ಜೋಳದ ರೊಟ್ಟಿಗಳು ಸ್ಥಾನ ಗಿಟ್ಟಿಸುತ್ತಿದ್ದವೋ ಆ ಜಾಗೆಯಲ್ಲಿ ಅಕ್ಕಿದೋಸೆ-ಸಾಂಬಾರು-ಚಟ್ನಿ-ಇಡ್ಲಿ-ಮಸಾಲಿ-ಅವಲಕ್ಕಿ- ಪೂರಿಗಳು ಆಕ್ರಮಿಸತೊಡಗಿದವು. ಮನೆಗೆ ಬಂದ ಮುದ್ದಿನ ಸೊಸೆ ದೋಸೆ-ಇಡ್ಲಿ-ವಡಾ-ಗರಾಂ ಮಸಾಲೆಗಳ ಸ್ಪೆಸ್ಯಾಲಿಸ್ಟ್ ಆಗಿ ; ಆ ಮನೆಯ ಭಾಗ್ಯಲಕ್ಷ್ಮಿಯೇ ಆಗತೊಡಗಿದಳು. ರೊಟ್ಟಿ ತಟ್ಟುವವಳು ಹಳ್ಳಿಯ ಗುಗ್ಗು, ರಾಗಿಮುದ್ದೆಯವಳು ಹಳೆಮುಗ್ಗು ಆಗತೊಡಗಿದಳು. ಇದೇ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಹೊಸ ಸಂಶೋಧನೆಯ ವಿದೇಶೀ ಸಿಸ್ಟಮ್ಮಿನ ಸಾವಿರಾರೂ ಊಟದ ಮೆನ್ಯೂಗಳ ಭಯಂಕರ ಹಾವಳಿಯಿಂದ ಮೈದಾ-ಎಣ್ಣೆ-ಉಪ್ಪು-ಡಾಲ್ಡಾ-ಮಸಾಲೆ ದಿನಸುಗಳ ಬಳಕೆ ಒಂದಕ್ಕೆ ಹತ್ತುಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಯಿತು. ಮನೆಯ ಊಟ ಮುದಿಕಿ ಆಯಿತು, ಹೋಟೆಲ್ ತಿಂಡಿ ಘಮಘಮಾಡಿಸುವ ನವರಂಗಿನ ಹುಡಿಗಿ ಆಯಿತು.

✍ ಪ್ರೊ. ಜಿ.ಎಚ್. ಹನ್ನೆರಡುಮಠ

ಹೀಗೆ ಹಳೆಯ ಆಹಾರ-ವಿಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗಳಿಗೆ ಸೋಡಚೀಟಿ ಕೊಟ್ಟು ; ಹೊಸ ಹೋಟೆಲ್ ಸಿಸ್ಟಂಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಕ್ರೀಕಾರಣ ಮಾಡಿಕೊಂಡವರ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಮೆಲ್ಲನೇ ಸಕ್ರೀರೋಗವೆಂಬ ಸಕ್ಕರೆ ಕನ್ಯೆಯರು ಅಕ್ಕರೆಯಿಂದ ಗೆಜ್ಜೆಯಿಟ್ಟು ಬಂದರು ! ಬೊಜ್ಜಿನ ಭೌಮಗಾತ್ರದ ಭಾರಿ ದೇಹಿಗಳು ಈ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಟಾನಿಕ್ ಪುತ್ರರಾಗಿ ಕಂಗೊಳಿಸತೊಡಗಿದರು ! ನಾವು ಸಣ್ಣವರಿದ್ದಾಗ ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗಕ್ಕೆ "ಸಾವುಕಾರರ ಜಡ್ಡು" ಎಂಬ ಸುಂದರವಾದ ಹೆಸರಿತ್ತು. ಇಂದು ಬಿಸಿಲು-ಗಾಳಿ-ಬಯಲು-ಬೆವರುಗಳ ಮಣ್ಣಿನ ಮಜಾ ದೂರಾಯಿತು. ಏರ್ ಕಂಡೀಶನ್ಡ್ ಬಂಗಲೆಗಳು, ಏಶೀ ಕಾರು, ಡನ್ಲಪ್ ಬೆಡ್ಡು, ಪ್ಯಾಕ್ಡ್ ಫುಡ್ಡುಗಳೊಂದಿಗೆ ರೋಗಗಳೆಲ್ಲ ಪ್ಯಾಕ್ಡ್ ಆಗಿ ಬಂದುಬಿಟ್ಟವು !.



ಬೆಳಗಿನ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಒಂದು ದೇವಾಲಯದ ಗರ್ಭಗುಡಿ ಇದ್ದಂತೆ ! ದೇವರ ಗುಡಿಯಲ್ಲಿ ದೇವರ ಪೂಜೆಯೇ ನಡೆಯಬೇಕೆ ಹೊರತು ಭೂತಪೂಜೆ ಅಲ್ಲ ! ಈಗಲೋ... "ದೇವರು ಹೋಗ್ಯಾವು... ಭೂತಾವು ಬಂದಾವು... ನೋಡಿರಣ್ಣಾ!".

ನಮ್ಮ ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಲೋಪವಾಗಿ ; ಈ ಬಯಲು ಬ್ರಹ್ಮವೂ ಓಂಕಾರಸ್ವರೂಪವೂ ಆದ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಬಿಸಿಬಿಸಿಯ ಉಷ್ಣೋದಕಗಳನ್ನೂ ಉದ್ರೇಕೋದಕಗಳನ್ನೂ ಅತಿಶೈತ್ಯೋದಕಗಳನ್ನೂ ಎಗ್ಗಿಲ್ಲದೇ ವೆಗ್ಗಳವಾಗಿ ಇಳಿಸತೊಡಗಿದೆವು. ಪರಿಣಾಮದಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಂಡ ಬೊಜ್ಜೇಶ್ವರರು ಕಾಣತೊಡಗಿದರು. ಮಿಕ್ಕಿನ ಅಸಂಖ್ಯ ರೋಗಗಳೆಲ್ಲ ಕ್ಯೂ ಹಚ್ಚಿ ಬಂದವು. ಜೊತೆಜೊತೆಗೆ ನಾವು ಬೇವಿನ ಕಡ್ಡಿ-ಜಾಲಿಕಡ್ಡಿ-ಅಮೃತಬಳ್ಳಿಯ ದೇಟಿನಂದ ಹಲ್ಲುಜ್ಜಿಕೊಳ್ಳುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬದಲಾಗಿ ; ಗಮಗಮಾಡಿಸುವ ಟೂತ್‌ಪೇಸ್ಟ್ ಬ್ರಶ್ಶುಗಳ ಚುಂಬನಕ್ಕೆ ತುಟಿಕೊಟ್ಟೆವು ! ನಮಗೆ ನಾವೇ ಮಾಡರ್ನ್ ಆಗಿ ಮುಳುಮುಳು ನಕ್ಕೆವು ! ನಮಗೆ ನಾವೇ ಮುಳ್ಳಾಗಿಬಿಟ್ಟೆವು !.

ಒಂದರ್ಥದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಪ್ರಕೃತಿ ಪರಿಸರದ ಸಹಜ ಜೀವನಶೈಲಿಯೇ ಆರೋಗ್ಯ ! ಇನ್ನೊಂದರ್ಥದಲ್ಲಿ ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರವೇ ಔಷಧಿ ! ಆದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಜೀವನಶೈಲಿ ಬಿಗಡಾಯಿಸಿಬಿಟ್ಟಿದೆ, ಹಾಗೂ ಆಹಾರವೇ ಬೇರೆ ಔಷಧಿಯೇ ಬೇರೆ ಎಂದು ವರ್ಗೀಕೃತವಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಇದರ ಕೆಟ್ಟ ಫಲದ ಸ್ವಯಂಕೃತ ಅಪರಾಧದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಾವಿದ್ದೇವೆ. ನಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವವರು ಡಾಕ್ಟರರಲ್ಲ... ದೇವರಲ್ಲ... ಸ್ವಯಂ ನಾವೇ !

ಶರೀರದ ಊತ
ಸಮಸ್ಯೆ ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರ



ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವಯಸ್ಕರ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಶೇ.50ರಿಂದ 60ರಷ್ಟು ದ್ರವ್ಯಭಾಗವಿರುತ್ತದೆ. ಶೈಶವಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಜಲಪ್ರಮಾಣವು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಶೇ.70ರಿಂದ 80ರಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು ಜಲ ಅಂಶದ 2/3 ಭಾಗವು ಕೋಶಗಳ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸುಮಾರು 1/3 ಭಾಗ ಕೋಶಗಳ ಹೊರಭಾಗ ಅಂದರೆ ರಕ್ತ (ಪ್ಲಾಸ್ಮಾ)ದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಾಹ್ಯದ್ರವ್ಯ ರಕ್ತದ ಪ್ರಮಾಣವು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿದ್ದು ರಕ್ತ ಮತ್ತು ಕೋಶಗಳ ನಡುವೆ ನಿರಂತರ ಕೊಡು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಜರುಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಊತ ಸಮಸ್ಯೆಯು ಬಹು ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿದೆ. ಊತ ಮತ್ತು ಸ್ಥೂಲಕಾಯದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ. ಸ್ಥೂಲಕಾಯದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಊತಕಗಳಲ್ಲಿ ಜಮಾವಣೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಊತದಲ್ಲಿ ಕೋಶಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಜಲ ಅಥವಾ ಮ್ಯೂಕೋಪಾಲಿ ಸೆಕ್ರಾಯಿಡ್ ತತ್ವವು ಜಮೆಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಊತವು ಎರಡು ವಿಧದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಊತದ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಬೆರಳಿನಿಂದ ಒತ್ತಿದಾಗ ಅಲ್ಲಿ ಗುಳಿ ಬೀಳದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಂಥ ಊತವು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಥೈರಾಯಿಡ್ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಕಮ್ಮಿ ಸ್ರಾವ (ಮಿಕ್ಸೆಡಿಯಾ ರೋಗ), ಪಿಟ್ಯೂಟರಿ ಗ್ರಂಥಿಯ ಕಡಿಮೆ ಸ್ರಾವ, ಆಡ್ರಿನಲ್ ಗ್ರಂಥಿಯಿಂದ ಕಾರ್ಟಿಸನ್ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ರಾವ, ಫೈಲೆರಿಯಾ ರೋಗದ ಕಾರಣದಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ದೇಶದಲ್ಲಿ ಫೈಲೆರಿಯಾ ರೋಗ (ಆನೆ ಕಾಲು ರೋಗ) ಮತ್ತು ಮಿಕ್ಸೆಡಿಯಾ ರೋಗವು ವ್ಯಾಪಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದೆ.

ಒಂದು ವೇಳೆ ಊತಗೊಂಡ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬೆರಳಿನಿಂದ ಒತ್ತಿದಾಗ ಗುಳಿ ಬಿದ್ದು ಮತ್ತೆ ಕ್ರಮೇಣ ಸಮತಲಕ್ಕೆ ಬಂದಲ್ಲಿ ಅದು ಊತಕಗಳ ಮಧ್ಯೆ ದ್ರವ್ಯ ಜಮೆಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಕಾರಣ. ಸೂಕ್ಷ್ಮ ರಕ್ತವಾಹಿನಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪ್ಲಾಸ್ಮಾವು ಹೊರಟು ಊತಕಗಳನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ಅವಶೇಷಣ ಆಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಲಸಿಕಾವಾಹಿನಿಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಊತಕಗಳ ದ್ರವವು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಅವಶೋಷಣೆ ಆಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಊತಕಗಳ ಮಧ್ಯೆ ದ್ರವವು ಜಮೆಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಊತವು ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಊತವು ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳುವ ಮುಂಚೆ ತೂಕದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಳ ಕಂಡುಬರುವುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಪಾದ ನೀರಿಳಿಯುವುದು, ಪುಪ್ಪುಸಗಳ ಪದರಿನಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ವಸರುವಿಕೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಊತದ ಸಮಸ್ಯೆಯು ಇಡೀ ಶರೀರ ಅಥವಾ ಶರೀರದ ಒಂದು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಊತದ ಕಾರಣವಾಗಿ ಮುಖವು ಉಬ್ಬಿದಂತೆ ಕಂಡುಬರುವುದು. ಪಾದಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಊತದಿಂದಾಗಿ ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವುದು ದುಸ್ತರವಾಗುತ್ತದೆ, ಬಿಗಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಬಾವು ಇಡೀ ಶರೀರ, ಕಾಲುಗಳು, ಮುಖ, ಕೀಲುಗಳು ಅಥವಾ ಕೇವಲ ಕೆಲ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಆಗಬಹುದು. ಬಾವು ಸ್ವಯಂ ರೋಗವಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಹಲವು ರೋಗಗಳ ಲಕ್ಷಣ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಬಾವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಅಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಬೇಡಿ. ತಕ್ಷಣವೇ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡು ಸಮರ್ಪಕ ಸಲಹೆ, ಉಪಚಾರ, ಔಷಧಿ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಶರೀರದ ಊತ

ಹೃದಯದ ತೊಂದರೆ, ಯಕೃತ್ತಿನ ರೋಗಗಳು (ಸಿರ್ರೊಸಿಸ್ ಮೊದಲಾದವು) ಮೂತ್ರಕೋಶದ ರೋಗಗಳು, ವಿಟಾಮಿನ್ ಬಿ1ನ ಕೊರತೆ (ಬೆರಿ ಬೆರಿ ರೋಗ), ಗಂಭೀರ ರಕ್ತಹೀನತೆ (ಅನಿಮಿಯಾ), ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಪ್ರೊಟಿನಿನ ಕೊರತೆ ಮೊದಲಾದ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಶರೀರದ ಊತ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಕಾರಣಗಳು

▼ ಅನಿಮಿಯಾ

ಗಂಭೀರ ಸ್ವರೂಪದ ರಕ್ತಹೀನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ಬಾವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹಿಮೊಗ್ಲೊಬಿನಿನ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ಊತಕಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ ದ್ರವವು ವಾಪಸ್ಸು ಬರಲಾರದ ಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಗುವುದರಿಂದ ಕಾಣುವ ತೊಂದರೆಯೇ ಶರೀರದ ಊತ. ರಕ್ತಹೀನತೆಯಿಂದಾಗಿ ರೋಗಿಯಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಹೀನತೆ, ತಲೆನೋವು, ಸುಸ್ತು, ದೇಹದ ಬಣ್ಣ ಹಳದಿಯಾಗುವುದು, ತಲೆಸುತ್ತು, ಕಣ್ಣು ಕತ್ತಲಿಟ್ಟಂತಾಗುವುದು, ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ನಿರತರಾದರೆ ಶ್ವಾಸಗಳು ಬಲಿಯುವುದು ಮೊದಲಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಇಂಥ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಮೊಗ್ಲೊಬಿನ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ರೋಗವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ. ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಕೊರತೆಯ ಮೂಲ ಕಾರಣವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡು ಸೂಕ್ತ ಉಪಚಾರ ನೀಡಬೇಕು.

▼ ಪ್ರೋಟಿನ್ ಕೊರತೆಯಿಂದುಂಟಾಗುವ ಊತ

ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಅಂಶದ ಕೊರತೆಯೂ ಊತಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ರಕ್ತಹೀನತೆ ಮತ್ತು ಪ್ರೊಟೀನಿನ ಕೊರತೆ ಎರಡರ ಪ್ರಮಾಣವು ಇಳಿಸ್ತರದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಊತದ ಸಂಭವನೀಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಸಂಕ್ರಮಣದ ಕಾರಣದಿಂದ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಊತ ಕಾಣುವುದು. ಭೋಜನದಲ್ಲಿ ಪ್ರೊಟಿನ್‌ನ ಅಂಶದ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ಪ್ರೊಟಿನ್ ಅವಶೋಷಣೆ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಪ್ರೊಟಿನ್ ಮೂತ್ರದ ಮುಖಾಂತರ ಹೊರಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಬಾವು ಬರುವುದು. ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಲೀಟರ್‌ಗೆ 70-80 ಗ್ರಾಮ್ ಪ್ರೋಟಿನ್ ಇರುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ

ಈ ಸ್ತರವು 35 ಗ್ರಾಮ್‌ಕ್ಕಿಂತಲೂ ಕೆಳಗಿಳಿದಾಗ ಊತದ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಾಧಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ರೋಗಿಗಳಿಗೂ ಸಹ ಮೂಲಕಾರಣವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಉಪಚರಿಸಬೇಕು.

▼ ಹೃದಯ ತೊಂದರೆಯಿಂದಾಗುವ ಊತ

ಹೃದಯ ಹಲವು ತೊಂದರೆಗಳಿಂದಾಗಿ ಕ್ಷತಿಗ್ರಸ್ತವಾಗುವುದು, ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವಾಗುವುದರ ಕಾರಣದಿಂದ ನರಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತಪ್ರವಾಹವಾಗಿ ಬಾವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು ಉಬ್ಬಿ, ಕುತ್ತಿಗೆ ನರಗಳಿಗೂ ಪ್ರಸರಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ಯಕೃತ್ತಿನತನಕವೂ ಬೆಳೆಯಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಹೃದಯದ ಗಾತ್ರ ದೊಡ್ಡದಾಗಬಹುದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಬಾವಿನ ಮುಖ್ಯಕಾರಣ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಾಧ್ಯ.

▼ ಮೂತ್ರಕೋಶದ ರೋಗಗಳ ಕಾರಣಿಕ ಬಾವು

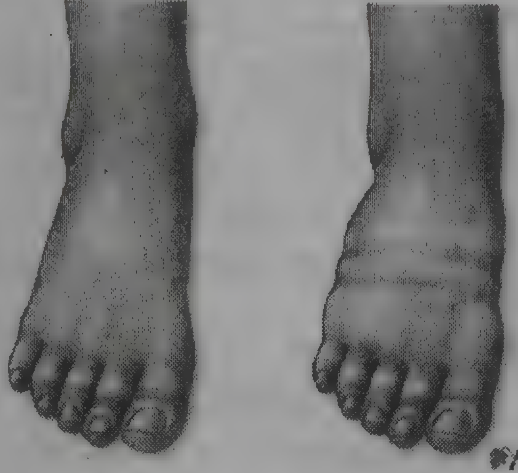
ಮೂತ್ರಕೋಶದ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯತೆ, ನೆಫ್ರಿಟಿಕ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ ಅಥವಾ ಇತರ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಕಾರಣದಿಂದ ಊತ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಬೆಳಗಿನ ಜಾವ ಮುಖದ ಬಾವು ಕಂಡುಬರುವುದು. ರೋಗ ಉಲ್ಬಣಿಸಿದಂತೆ ಬಾವು ಇಡೀ ಶರೀರವನ್ನು ಆವರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರ ಸಮೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಇದರ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಪ್ರೊಟಿನ್ ಅಂಶ ಇರುವುದು ವಿದಿತವಾಗುತ್ತದೆ.

▼ ಯಕೃತ್ತಿನ ರೋಗಗಳಿಂದ ಬಾವು

ಯಕೃತ್ ಬಿರುಸಾಗುವುದು, ಸಿರೊಸಿಸ್‌ನ ಸಂಕ್ರಮಣ, ನಿಷ್ಕ್ರಿಯತೆ ಮೊದಲಾದ ಕಾರಣಗಳಿಂದಲೂ ಊತವು ಉಂಟಾಗುವುದು. ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಕಾರಣ ಒಮ್ಮೆಲೆ ಅಥವಾ ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಯಕೃತ್ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಸಾಗುವುದು. ಮದ್ಯಪಾನಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಿರೋಸಿಸ್‌ನ ಸಂಕ್ರಮಣದಿಂದಾಗಿ ಊತ ಬರುವುದು. ಇಂಥ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ನೀರಿನಾಂಶ ಇಳಿಕೆಯಾಗಬಹುದು. ಕಾಮಾಲೆ, ನರಗಳಲ್ಲಿ ಅಸಾಧ್ಯ ತೊಂದರೆ ಕಾಣಿಸಿ ಊತಕ್ಕೆ ಎಡೆ ಮಾಡಿಕೊಡುವುದು. ವಾಂತಿ-ಬೇಧಿಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಯಕೃತ್ತಿನ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಕ್ಷಮತೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

▼ ಫೈಲೇರಿಯಾ (ಆನೆ ಕಾಲು ರೋಗ)

ಫೈಲೇರಿಯಾ ರೋಗವು ಮೈಕ್ರೋ-ಫೈಲೇರಿಯಾ ವೆಂಕ್ರಾಫರ್ಟ್ಸೆ ಜೀವಾಣುವಿನ ಸಂಕ್ರಮಣದಿಂದ



ಉಂಟಾಗುವುದು. ಇದು ಸೊಳ್ಳೆ ಕಡಿತದಿಂದ ಪ್ರಸರಿಸುವ ಕಾಯಿಲೆ. ತೀವ್ರಜ್ವರ, ಲಸಿಕಾ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಉಲ್ಬಣದಿಂದಾಗಿ ನಂತರ ಲಸಿಕಾ ವಾಹಿನಿಗಳು ಬಂದಾಗುವುದರಿಂದ ಒಂದು ಕೈ/ಕಾಲು ಊದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಜನನೇಂದ್ರಿಯದಲ್ಲಿ ಬಾವು ಕಾಣುವುದು. ಈ ಬಾವು ಪ್ರತಿಸಾರಿಯೂ ಜ್ವರದ ಕಾರಣದಿಂದ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಲೆ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಮೈಕ್ರೊ-ಫೈಲೆರಿಯಾ ಜೀವಾಣುವಿನ ಉಪಸ್ಥಿತಿ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಹೆಟ್ರಾಜಾನ್ ಔಷಧಿ ನೀಡುವುದರಿಂದ ಸೋಂಕಿನ ಆಕ್ರಮಣವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಕಾಯಿಲೆಪೀಡಿತ ರೋಗಿಗೆ ಕಚ್ಚಿದ ಸೊಳ್ಳೆ ಆರೋಗ್ಯವಂತನಿಗೆ ಕಚ್ಚದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ-ಪ್ರತಿಬಂಧಕ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು. ಫೈಲೇರಿಯಾ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ದಾರಿ.

▼ ಥೈರಾಯಿಡ್ ಗ್ರಂಥಿಯ ಕಡಿಮೆ ಸ್ರಾವದ ಕಾರಣದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಊತ

ದೇಶದಲ್ಲಿ ಥೈರಾಯಿಡ್ ಗ್ರಂಥಿಯಿಂದ ಥೈರಾಯಿಡ್ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ಕಡಿಮೆ ಸ್ರಾವದ ಕಾರಣ ಮಿಕ್ಸಿಡಿಮಾ ರೋಗದ ಉಲ್ಬಣ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಇದು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಅಯೋಡಿನ್ ಕೊರತೆ ಮತ್ತು ಅನ್ಯ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಊತ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಯ ಶರೀರದ ದಪ್ಪ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಖ ದುಂಡಾಕಾರವಾಗಿ ತುಂಬಿದಂತೆ ಕಾಣಬರುವುದು, ಸುಸ್ತು, ಹೆಚ್ಚುನಿದ್ರೆ, ಅಸಹನೀಯ ಚಳಿ ಮೊದಲಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ. ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ಗಡಸುತನ ಬರುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಥೈರಾಯಿಡ್ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ಮೂಲಕ (ಟಿ 3, ಟಿ 4, ಟಿಎಸ್‌ಎಚ್) ರೋಗ ನಿದಾನ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಥೈರಾಯಿಡ್ ಮಾತ್ರೆಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಉಪಚಾರ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

▼ ಮಹಿಳೆಯರ ಮಾಸಿಕ ಸ್ರಾವದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲುಂಟಾಗುವ ಊತ

ಕೆಲ ಮಹಿಳೆ-ಯುವತಿಯರಲ್ಲಿ ಮಾಸಿಕ ಸ್ರಾವದ ಪೂರ್ವದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಶರೀರವು ಬಾತುಕೊಂಡಂತಾಗಿ, ಪಾದಗಳು ಉಬ್ಬಿದಂತೆ ಭಾಸವಾಗುವುದು, ಜೊತೆಗೆ ವ್ಯಾವಹಾರಿಕ ಬದಲಾವಣೆ ಕೂಡ. ವೈದ್ಯರು ಇದನ್ನು 'ಪ್ರಿಮೆನ್ಸುಟಾಲ್ ಟೆನ್ಷನ್' ಎಂದು ಕರೆಯುವರು. ಇದು ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಅಸಮತೋಲನದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಕ್ರಿಯೆ. ಇಂಥ ಮಹಿಳೆಯರು ಮಾಸಿಕ ಸ್ರಾವ ಶುರುವಾಗುವ ಹತ್ತು ದಿನಗಳ ಮೊದಲೇ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಜೊತೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಮೂತ್ರಜನಕ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

▼ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಊತ

ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಲು, ಪಾದಗಳ ಊತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅನೇಕ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಕಾಡುವ ಸಮಸ್ಯೆ. ಊತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಲ್ಲಿ ಏರಿಕೆ, ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಅಂಶ ಹೊರಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ 'ಪ್ರಿಎಕ್ಲೆಮಸಿಯಾ' ಎಂದು ಕರೆಯುವರು. ಇದು ಗಂಭೀರವಾದ ಸ್ಥಿತಿ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ತಕ್ಷಣವೇ ಅಂಥ ಮಹಿಳೆಯನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಉಚಿತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಇದರಿಂದ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿಗೆ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಅಪಾಯವಾಗುವ ಸಂಭವವಿದೆ. ಇವುಗಳ ಜೊತೆಗ ಅರ್ಧ ಮೂರ್ಛಿತ, ಅರ್ಧ ಸುಪ್ತಾವಸ್ಥೆಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದು 'ಇಕ್ಲೆಪಸಿಯಾ'. ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಗಂಭೀರವಾದ ಸ್ಥಿತಿ. ಸಮರ್ಪಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತಕ್ಷಣವೇ ನೀಡದಿದ್ದಲ್ಲಿ ತಾಯಿ ಮಗು ಇಬ್ಬರೂ ಮರಣಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗಬಹುದು.

▼ ಶ್ವಾಸರೋಗದ ಕಾರಣದ ಬಾವು

ಹಳೆಯ ಕೆಮ್ಮು ದಮ್ಮು ಸೋಂಕು ಮೊದಲಾದ ರೋಗಗಳ ಕಾರಣ ಮತ್ತು ಹೃದಯದ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯತೆಯಿಂದಾಗಿಯೂ ಬಾವು ಕಾಣಬಹುದು. ಇಂಥ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಮ್ಮು ಮೊದಲಾದ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ.

▼ ನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಯಿಂದಾಗುವ ಊತ

ಇದು ಊತಗಳಿಂದ ಹೃದಯದತನಕ ರಕ್ತನಾಳ ಮೂಲಕ ತಲುಪುವುದು. ನಾಳಗಳಲ್ಲಿರುವ ರಕ್ತ ಕವಾಟಗಳು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ರಕ್ತ ಹರಿಯುವ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾದಲ್ಲಿ ಈ ಕವಾಟಗಳು ಕ್ಷತಿಗ್ರಸ್ತವಾಗಿ ಊತ ಕಾಣುವುದು. ವೆರಿಕೋಜ್ ವೆನ್ ಎಂದು ಇದರ ಹೆಸರು. ಇಂಥವರಲ್ಲಿ ನಾಳಗಳು ಬಾತು ಸಂಕಟವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದು. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯು ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಒಂದೇ ಕಡೆ ನಿಂತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಗೃಹಿಣಿಯರು,

ಟ್ರಾಫಿಕ್ ಪೊಲೀಸ್ ಮೊದಲಾದವರಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಂಭವನೀಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.

ಈ ತರಹದ ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ನಿರತರಾದವರು ಹೆಚ್ಚು ಜಾಗರೂಕರಾಗಿ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಕು.

▼ ಉಷ್ಣದಿಂದಾಗುವ ಊತ

ಅತ್ಯಧಿಕ ಉಷ್ಣ, ಅತಿಯಾದ ಬಿಸಿಲುಕಾಲಗಳಲ್ಲಿಯೂ ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳು ಕ್ಷತಿಗ್ರಸ್ತಗೊಂಡು ಬಾವು ಉಂಟಾಗುವುದು.

▼ ವಿಟಾಮಿನ್ ಬಿ1 ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗುವ ಬಾವು

ಬೆರಿ ಬೆರಿ ಎಂದು ಕರೆಯುವ ಈ ರೋಗದಿಂದ ಶ್ವಾಸನಾಳಗಳು ಬಾತುಕೊಂಡು ಹೃದಯದ ಗಾತ್ರ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ವಿಟಾಮಿನ್ ಬಿ1ರ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಕಾಣಿಸುವ ಈ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಉಪಚಾರದಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ತರಬಹುದು.

▼ ಅಲರ್ಜಿ

ಅಲರ್ಜಿ ಕಾರಣದಿಂದಲೂ ಊತ ಬರಬಹುದು. ಕೆಲ ವಸ್ತುಗಳ ಸಂವೇದನಾಶೀಲತೆಯಿಂದಾಗಿ ಅಲರ್ಜಿ ಉಂಟಾಗಿ ಬಾವು ಕಾಣಿಸುವುದು. ಅಲರ್ಜಿ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆಗಳ ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುವುದರಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ತರಬಹುದು.

▼ ಔಷಧಿಗಳಿಂದಾಗುವ ಊತ

ಔಷಧಿಗಳ ಸೇವನೆ ಕೂಡ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಊತಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲುದು. ನೋವು ನಿವಾರಕ ಔಷಧಗಳು, ಕಾರ್ಟಿಸೋನ್, ಇಸ್ಟ್ರೊಜನ್, ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಮೊದಲಾದ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಸೂಕ್ಷ್ಮಸಂವೇದನಾಶೀಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಊತ ಕಾಣುವುದು.

▼ ಇಥಿಯೊಪಥಿಕ್

ಯಾವುದೇ ರೋಗದ ಕಾರಣ ತಿಳಿಯದೇ ಹೋದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಇಥಿಯೊಪಥಿಕ್ ಎನ್ನುವರು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಮಾಸಿಕ ಧರ್ಮದ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಪಾದ, ಕಾಲು, ಹೊಟ್ಟೆಯು ಬಾತುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ತೂಕದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಇಂಥವರು ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ನಿಂತುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ತೂಕ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದು.

ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯುಳ್ಳ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಉಪ್ಪು ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ನಿಯಂತ್ರಣವಿಡಬೇಕು. ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಕೂಡದು. ಕೆಲ ಸಮಯ ಮಲಗಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುವುದು, ಪಾದಗಳಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗಬಲ್ಲ ರಬ್ಬರಿನ ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವುದು, ನಿಯಮಿತವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಸಮತೋಲನದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಉಪಚಾರ

ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಊತ ಕಾಣಿಸುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು ಹಲವು ಅಥವಾ ಯಾವುದಾದರೂ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಊತ ಕಂಡಾಗ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸದಿರಿ. ಇದು ಗಂಭೀರ ರೋಗದ ಸಂಕೇತವೂ ಆಗಿರಬಹುದು. ವೈದ್ಯರಿಂದ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ. ಅವರು ಊತದ ಮೂಲಕಾರಣವನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಕಂಡುಹಿಡಿದು ಉಪಚಾರ ನೀಡುವರು.

ಶರೀರದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಜಮಾವಣೆಯಿಂದುಂಟಾಗುವ ಊತಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗಿಗಳು ಇತರ ಉಪಚಾರಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದೊಳಿತು. ಜೊತೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಮೂತ್ರ ಉತ್ಪನ್ನ ಮಾಡುವ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಊತವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ತರಲು ಸಾಧ್ಯ. ನೆನಪಿರಲಿ, ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಮೂಲಕಾರಣವಾದ ರೋಗದ ಉಪಚಾರದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯ. ◆

...(30ನೇ ಪುಟದಿಂದ)

ನಾನು ಮತ್ತು ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ -

- ಶಂಕರಗೌಡ ಬೆಟ್ಟದೂರ

☛ ನಿಮ್ಮ ಹಲ್ಲುಗಳು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿವೆಯೇ?

✤ ನನ್ನ ಎಲ್ಲ ಹಲ್ಲುಗಳೂ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿವೆ. ಮುಖ್ಯಾಗಿವೆ ಒಂದೂ ಹಲ್ಲು ಬಿದ್ದಿಲ್ಲ. ಒಂದೂ ಹಲ್ಲನ್ನೂ ಕಿತ್ತಿಸಿಕೊಂಡಿಲ್ಲ. ಊರಲ್ಲಿ ಬೇವಿನ ಕಡ್ಡಿಯಿಂದ ಹಲ್ಲುಜ್ಜುತ್ತೇನೆ. ಪ್ರವಾಸದಲ್ಲಿ ದಂತ ಮಂಜನ್ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತೇನೆ. ಪೇಸ್ಟ್, ಬ್ರಶ್ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ಈಗ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ.

☛ ನಿಮಗೆ ಋತುಮಾನಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ರೋಗಗಳು ಬರುತ್ತವೆಯೇ?

✤ ಚಳಿಗಾಲ ಮತ್ತು ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಚಳಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸೆಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೆಲ್ಲ ರೋಗಗಳಲ್ಲವಲ್ಲ.

☛ ಈಗ ನಿಮ್ಮ ದಿನಚರಿ ಹೇಗಿದೆ?

✤ ಉಷಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಎದ್ದು ಮುಖ ತೊಳೆದು, ಬಾಯಿ ತೊಳೆಯದೆ ಒಂದೂವರೆ ಲೀಟರ್ ನೀರು ಕುಡಿಯುತ್ತೇನೆ, ಅದೇ ಉಷಃಪಾನ. 15 ನಿಮಿಷ ಚಲನವಲನದಿಂದ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಸರಳವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ನಂತರ ಸ್ನಾನ, ಮುಂಜಾನೆ ಉಪಹಾರ. ಉಪಹಾರ ಎಂದರೆ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು, ಒಗ್ಗರಣೆ, ರೊಟ್ಟಿ ಏನಾದರೂ ಸರಿ. ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 2 ಗಂಟೆಗೆ ಊಟ. ಊಟದಲ್ಲಿ ಬರೀ ಅನ್ನ ಸಾರು, ಮೊಸರು. ರಾತ್ರಿ ಕೂಡ ಬರೀ ಅನ್ನ ಸಾರು, ಮೊಸರು.

☛ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಗುಟ್ಟು ಏನು?

✤ ನಮ್ಮ ಹಳ್ಳಿ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಕೋಟಾಖಾನಿ (ಮಲ) ಸಾಫ್ ಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳುವುದೇ ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯದ ಗುಟ್ಟು. ನಾನು ಈಗಾಗಲೇ ಹೇಳಿದಂತೆ ಮಲಬದ್ಧತೆಯೇ ಸರ್ವ ರೋಗಗಳಿಗೆ ತಾಯಿ. ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲದೆ ಆಗಿ ಮಲದ ಶೇಷ ಉಳಿಯದಿದ್ದರೆ ಯಾವ ರೋಗಗಳೂ ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

☛ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಸಲಹೆ ಏನು?

✤ ಊಟ, ತಿಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಮಿತವಾಗಿರಬೇಕು. ಒಂದೊಂದು ತುತ್ತನ್ನು 22 ಸಲ ಅಗಿದು ನುಂಗಬೇಕು. ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಮಲಬದ್ಧತೆಯಾಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಬೇಕು.

☛ ಈಗ ನಿಮ್ಮ ವಯಸ್ಸು?

✤ 79 ವರ್ಷ.

ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಮತ್ತು ಜೀವನಾಡಿ ಬಳಗ ನಿಮಗೆ ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯ ಬಯಸುತ್ತದೆ.

-: ವಿಳಾಸ :-

1. ಶಂಕರಗೌಡ ಬೆಟ್ಟದೂರ
ಮನೆ ನಂ 1-12-61/15,
ಡ್ಯಾಡಿ ಕಾಲೋನಿ,
ರಾಯಚೂರು.

2. ಗ್ರಾಮ : ಬೆಟ್ಟದೂರ
ಅಂಚೆ : ಕಪ್ಪಗಲ್ಲು, ತಾ : ಮಾನ್ವಿ
ಜಿ : ರಾಯಚೂರು.

ದೂರವಾಣಿ : ಮೊಬೈಲ್ : 9448897630



ಏಡ್ಸ್‌ಗಿಂತ ಗಂಭೀರ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್

ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ (Hepatitis) ಯಕೃತ್ತಿನ ಉರಿಯೂತ, ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗದ ಉರಿತ. ಇದನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ 'ಯಕೃತ್ ಶೋಥ' ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಇದು ಉದರ ಸಂಬಂಧಿತ ಪ್ರಮುಖ ರೋಗ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರು ಇದನ್ನು ಕಾಮಣಿ (Jaundice) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಕಾಮಾಲೆ, ಪಾಂಡುರೋಗ, ಅರಿಷಿಣ ಮಂಡಿರೋಗ ಎಂದೂ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಅಂಗವಾದ ಯಕೃತ್ತು ಈ ರೋಗದ ಕಾರ್ಯಕ್ಷೇತ್ರ.

ಈ ರೋಗದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಪ್ರಕಟವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅನೇಕ ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತವೆ. ಹಸಿವೆಯಾಗದಿರುವುದು, ಊಟ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ವಾಂತಿಯಾಗುವುದು, ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿದಂತೇ ಇರುವುದು, ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ಉಗುರು ಹಳದಿಯಾಗುವುದು ಇದರ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಇದು



ಒಂದು ರೋಗದಂತೆ ಕಂಡುಬರದೆ ಶರೀರದಲ್ಲಿ, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಯಕೃತಿನಲ್ಲಿ ರೋಗವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಯಕೃತ್ ಮತ್ತು ರಕ್ತಕಣಗಳು ರೋಗಗ್ರಸ್ತವಾಗುತ್ತವೆ. ಚರ್ಮವನ್ನು ಹಳದಿಯಾಗಿಸುವ 'ಬಿಲಿರುಬಿನ್' ಎಂಬ ಒಂದು ಪದಾರ್ಥ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪ್ರಮಾಣ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಚರ್ಮ, ಕಣ್ಣು, ಉಗುರು ಹಳದಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಮಲಮೂತ್ರಗಳೂ ಸಹ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುತ್ತವೆ. ಅದರಿಂದಾಗಿಯೇ ಈ ರೋಗವನ್ನು ಹಳದಿ ರೋಗ ಎಂದು ಕರೆಯುವುದುಂಟು.

ಇದು ಉದರ ಸಂಬಂಧಿತ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಗಂಭೀರವಾದುದು. ಈ ರೋಗದ ಮುಖ್ಯ ಸ್ಥಾನ ಯಕೃತ. ಇದು ಶರೀರದ ಒಳಗೊಳಗೇ ವ್ಯಾಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದರ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಬೇಗ ಪ್ರಕಟವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಿಂತ ಅಷ್ಟೇ ಏಕೆ ಏಡ್ಸ್‌ಗಿಂತಲೂ ಭಯಾನಕ.

ಈ ರೋಗ ಮೊದಲು ಯಕೃತ್ತನ್ನು ಕೆಡಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗದಿಂದಾಗಿ ಯಕೃತ್ತಿನ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಪ್ರಕಾರಗಳಿವೆ. ಒಂದು ಸೋಂಕಿನ ಯಕೃತ್ತಿನ ಉರಿತ (Infective Hepatitis), ಇನ್ನೊಂದು ರಕ್ತ ಮೂಲಕದ ಯಕೃತ್ತಿನ ಉರಿತ (Serum Hepatitis). ಎರಡೂ ಪ್ರಕಾರದ ರೋಗಗಳು ಯಕೃತ್ತಿನ ಕೀಟಾಣುಗಳಿಂದ ಹರಡುತ್ತವೆ.

ಸೋಂಕಿನ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್

ಇದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಕೀಟಾಣು ಅಥವಾ ವೈರಸ್‌ಗಳು ಒಬ್ಬರ ಮಲದ ಮೂಲಕ ಹೊರಬಂದು ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ರೋಗಿಯ ಮಲದಲ್ಲಿಯೇ ವೈರಸ್‌ಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಇರದ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ, ಹೆಚ್ಚು ಜನರು ವಾಸಿಸುವ ಕಡೆ ಮತ್ತು ಒಬ್ಬರ ದೈನಂದಿನ ಉಪಯೋಗದ ವಸ್ತು (ಸೋಪು, ಟೂಥಬ್ರಶ್ ಇತ್ಯಾದಿ)ಗಳನ್ನು ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಉಪಯೋಗಿಸುವವರಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗ ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಬಯಲಿನಲ್ಲಿ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದಲೂ ಮತ್ತು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರದ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಶೌಚಾಲಯಗಳಿಂದಲೂ ಈ ರೋಗ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಮಲದಿಂದ ದೂಷಿತಗೊಂಡ ನೀರು, ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಇತರ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ರೋಗವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಹರಡುತ್ತವೆ. ಉಗುಳು, ಮೂತ್ರ, ರಕ್ತದ ಮೂಲಕವೂ ರೋಗಾಣುಗಳು ಪಸರಿಸುತ್ತವೆ. ಮನುಷ್ಯನ ಮಲವನ್ನು ಗೊಬ್ಬರವಾಗಿಸಿ ಬೆಳೆಯಲಾಗುವ ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣುಗಳಿಂದಲೂ ರೋಗ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಅಡಿಗೆ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿಯೂ ರೋಗಾಣುಗಳು ಸೇರಿ ರೋಗ ಉತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ.

ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಚರ್ಮ, ಕಣ್ಣು ಮತ್ತು ಉಗುರು ಹಳದಿಯಾಗುವ ಎರಡು ವಾರ ಮುಂಚೆಯೇ ರೋಗಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಚಳಿಯಾಗುತ್ತದೆ, ತಲೆನೋಯುತ್ತದೆ. ಲಘು ಜ್ವರವಿರುತ್ತದೆ. ಹಸಿವೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇವು ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಆದರೂ ಈ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ರೋಗವನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಪಚನಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಪಚನಕ್ರಿಯೆ ಕೆಡುತ್ತದೆ. ಮೊದಮೊದಲು ಇದೆಲ್ಲ ಪಚನಶಕ್ತಿಯ ತೊಂದರೆಯಷ್ಟೇ ಆಗಿರಬಹುದು ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಮೊದಲು ಹೊಟ್ಟೆ ಜಾಡಿಸಿ, ವಾಂತಿಯಾಗಿ ರೋಗಿ ನಿತ್ರಾಣಗೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಅನಂತರ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಬಲಭಾಗದ ಮೇಲೆ ಯಾವಾಗಲೂ ನೋವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳ ತೀವ್ರತೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಸಿವೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಯಕೃತ್ತಿನ ಬಾವು ಇಳಿಯುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಯು 3-6 ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಗುಣಮುಖನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಈ ಪ್ರಕಾರದ ಯಕೃತ ಶೋಥ ರೋಗ ಮಾರಕವಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇದು ಅರವತ್ತು ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೆ ಹಾನಿಯುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗದಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸ್ವಚ್ಛ ವಾತಾವರಣವಿರಬೇಕು. ಜನದಟ್ಟಣೆಯಿರಬಾರದು.

ಶುದ್ಧ ಆಹಾರ, ಶುದ್ಧ ನೀರು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಕಡೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕು.

ರಕ್ತಮೂಲದ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್

ಇದನ್ನು 'ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಬಿ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದು ರಕ್ತ ಮತ್ತು ರಕ್ತದ ಉತ್ಪಾದನೆಗಳ ಮೂಲಕ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಈ ರೋಗ ಕೀಟಾಣುಗಳು ಅಶುದ್ಧ ರಕ್ತ ಅಥವಾ ಅಶುದ್ಧ ರಕ್ತ ಘಟಕಗಳ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ತಗಲುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ರಕ್ತ ಏರಿಸುವಾಗ, ಸೋಂಕಿನ ಸೂಜಿಯಿಂದ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಮಾಡುವಾಗ ಈ ರೋಗದ ವೈರಸ್‌ಗಳು ಬೇರೆಯವರ ಶರೀರದೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ರೋಗ ಹರಡುವಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಇನ್ನೊಂದು ವೈರಸನ್ನು ಗುರ್ತಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅದು ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ 'ಬಿ'.

ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವವರಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗ ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಕೊಡುವಾಗ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಒಂದೇ ಸೂಜಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಈ ರೋಗ ತಗುಲಿದ್ದರೆ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ತಗಲುತ್ತದೆ. ಹಲ್ಲಿನ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ, ಬ್ಯೂಟಿ ಪಾರ್ಲರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ, ಹೇರ್‌ಕಟಿಂಗ್ ಸಲೂನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ, ವ್ಯಾಕ್ಸಿನೇಶನ್ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹೀಗಾಗುವುದು.

ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ಸಂಬಂಧ-ಸಹವಾಸ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಸಲಿಂಗರತಿ ಕೂಡ ಈ ರೋಗ ಹರಡಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗಗ್ರಸ್ತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ರೇಜರ್, ಟೂಥ್‌ಬ್ರಶ್, ಸೋಪು, ಟವೆಲ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಬೇರೆಯವರು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದಲೂ ಈ ರೋಗ ಹರಡುತ್ತದೆ.

ಈ ರೋಗದ ವೈರಸ್ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶ ಮಾಡಿದ 3-6 ತಿಂಗಳ ನಂತರ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ತಾನೆಲ್ಲೋ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದನ್ನು ಅಥವಾ ತನಗೆ ಬೇರೆಯವರ ರಕ್ತ ಏರಿಸಿದ್ದನ್ನು ಅಥವಾ ಹೇರ್‌ಸಲೂನಿನಲ್ಲಿ ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ರೇಜರನ್ನು ತನಗೂ ಉಪಯೋಗಿಸಿದ್ದನ್ನು ಅಥವಾ ತಾನು ಯಾವುದೋ ರೋಗಿಯ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿ ಬಂದುದನ್ನು ಅಥವಾ ಎಲ್ಲೋ ಪರಸ್ತ್ರೀಯರ ಸಂಗ ಮಾಡಿದ್ದನ್ನು ರೋಗಿ ಮರೆತುಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತಾನೆ.

ರೋಗಿಗಳ ಮಲ, ಮೂತ್ರ, ರಕ್ತ, ಜೊಲ್ಲಿನ ಮೂಲಕ ಹಾಗೂ ಉಗುಳಿನ ಮೂಲಕವೂ ಈ ರೋಗ ಹರಡುತ್ತದೆ.

ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಇದರ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಸೋಂಕಿನ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಹಾಗೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಈ ರೋಗದ ತೀವ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಕೆಂಪು ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಏಳುತ್ತವೆ. ಕಜ್ಜಿಯೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ರೋಗ ಪತ್ತೆಯಾಗುತ್ತದೆ.



ವಿಶ್ರಾಮ

ಈ ರೋಗದ ಉಪಚಾರ ಒಂದು ನಿಶ್ಚಿತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಗೆ ಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಬೇಕು. ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ, ಔಷಧಿ ನಿಯಮಿತವಾಗಿರಬೇಕು. ರೋಗಿಯು ಹಾಸಿಗೆ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿಯೇ ಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಮಲ ಮೂತ್ರ, ವಿಸರ್ಜನೆಗಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಹಾಸಿಗೆ ಬಿಟ್ಟು ಏಳಬೇಕು. ರೋಗಿ ಗರ್ಭವತಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಅರವತ್ತು ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ವರ್ಷದವರಾಗಿದ್ದರೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ವ್ಯಾಕ್ಸಿನ್

ಈಗ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ 'ಎ' ಮತ್ತು ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ 'ಬಿ' ರೋಗಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಬಂಧಿಸಲು ವ್ಯಾಕ್ಸಿನ್ ಸೌಲಭ್ಯವಿದೆ. ಇದನ್ನು ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ವ್ಯಾಕ್ಸಿನ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ವ್ಯಾಕ್ಸಿನ್ ಹಾಕಿಸಿಕೊಂಡರೆ ರೋಗದ ಭಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಎರಡೂ ವ್ಯಾಕ್ಸಿನ್‌ಗಳನ್ನು ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಎ

ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ 'ಎ' ವ್ಯಾಕ್ಸಿನ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಆರು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಿರುತ್ತದೆ. ಆರು ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಮತ್ತೆ ವ್ಯಾಕ್ಸಿನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ರೋಗ ಹೆಚ್ಚು ಹರಡುವ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ 2 ವರ್ಷ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ವ್ಯಾಕ್ಸಿನ್ ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕೆಲವರಿಗೆ ವ್ಯಾಕ್ಸಿನ್ ಅಲರ್ಜಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂಥವರು ಎರಡನೇ ಸಲ ವ್ಯಾಕ್ಸಿನ್ ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು.

ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ 'ಬಿ'

ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ 'ಬಿ' ವ್ಯಾಕ್ಸಿನ್. ಇದನ್ನು 18 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನವರೆಲ್ಲರೂ ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ರೋಗಕ್ಕೀಡಾಗುವ ಭೀತಿ ಹೊಂದಿರುವ ಯುವಕರು, ಡಾಕ್ಟರ್‌ರು, ನರ್ಸ್‌ಗಳು, ಅರೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು, ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವವರು, ಯಾವುದೋ ರೋಗದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ರಕ್ತ ಏರಿಸಿಕೊಂಡವರು, ಪರಿಚಯವಿಲ್ಲದವರೊಡನೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿದವರು ಈ ವ್ಯಾಕ್ಸಿನ್ ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕು.

ಊಟೋಪಚಾರ

ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ರೋಗಿಗಳ ಊಟೋಪಚಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರಬೇಕು. ಒಬ್ಬ ವಯಸ್ಕ ರೋಗಿಗೆ ಸುಮಾರು 3000 ಕೆಲೋರಿ ಒಳಗೊಂಡ ಆಹಾರ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್, ಪ್ರೊಟೀನ್ ಸಾಕಷ್ಟಿರಬೇಕು. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗೆ ಊಟ ಹಿಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಏರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ರಕ್ಷಣೋಪಾಯ

ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಗಂಭೀರ ರೋಗ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮತ್ತು ಏಡ್ಸ್‌ಗಿಂತ ಭಯಂಕರ, ಭೀಕರ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮ ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಯಕೃತಷ್ಟೇ ಹಾಳಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಶರೀರದ ಚಯಾಪಚಯ (ಮೆಟಾಬಾಲಿಸಂ) ಕ್ರಿಯೆ ವಿಕೃತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಇಂತಹದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಂದಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಇದರಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಸರಳ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತ ಉಪಾಯಗಳಿವೆ. ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ, ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಈ ರೋಗದಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುವ ಉಪಾಯಗಳು.

- ವಿವಾಹ ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ, ಹೋಟೆಲ್ ಅಥವಾ ಪಾರ್ಟಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಲಾಡ್, ಶರ್ಬತ್ ಮತ್ತು ಅಂತಹ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು.
- ತೆರೆದಿಟ್ಟ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು.
- ಅಪರಿಚಿತ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ನೀರು ಕುಡಿಯಬಾರದು.
- ಅನೈತಿಕ, ಅಪ್ರಾಕೃತಿಕ, ಅಪರಿಚಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಬಾರದು.
- ಯಾವುದೇ ರೋಗದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಹೊಸ ಸೂಜಿ ಹೊಸ ಸಿರಿಂಜ್ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.
- ಸಲೂನ್ ಮತ್ತು ಬ್ಯೂಟಿ ಪಾರ್ಲರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಬ್ಲೇಡ್ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಅತೀ ವ್ಯಾಯಾಮ ಅಪಾಯಕಾರಿ

ಸ್ನಾನ, ಪೂಜೆ, ಧ್ಯಾನ, ಯೋಗಾಸನಗಳಂತೆ ವ್ಯಾಯಾಮವೂ ಪ್ರಾತಃರ್ವಿಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು. ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ಬದುಕುವವರು ಇದ್ದಾರೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಒಂದು ದಿನ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಲು ಅರ್ಧತಾಸಿನ ವ್ಯಾಯಾಮ ಸಾಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷಗಳ ಪರಿಪೂರ್ಣ ವ್ಯಾಯಾಮ ಕೂಡ ಒಂದು ದಿನವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣವಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಊಟ, ತಿಂಡಿ, ಆಹಾರ ಪಾನೀಯಗಳ ಹಾಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿಯೂ ಹಿತಮಿತವಾಗಿರಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಮಿತವಾಗಿರುವುದು ಹಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೂ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಇತಿಮಿತಿಯನ್ನು ಮತ್ತು ಮಹತ್ವವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳದ ಅನೇಕರು ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡಿಸಿಕೊಂಡ ಉದಾಹರಣೆಗಳೂ ಇವೆ.

ವ್ಯಾಯಾಮದ ಬಗ್ಗೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಪುಸ್ತಕಗಳಿವೆ. ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಕುರಿತು ಮಾಹಿತಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ಒಬ್ಬ ಯೋಗ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಶಿಕ್ಷಕರಿಂದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಕಲಿಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿ, ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಕುರಿತು ಓದಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದರೆ ಅರೆಬರೆ ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗುತ್ತದೆ. ಈಗಂತೂ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ವ್ಯಾಯಾಮ ಶಾಲೆಗಳಿವೆ. ವ್ಯಾಯಾಮ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ತರಬೇತಿ ಪಡೆಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆದರೆ ಅನೇಕರು ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಓದಿ ಅಥವಾ ಬೇರೊಬ್ಬರಿಂದ ಕೇಳಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ರಿಯೆಗೂ ಇತಿಮಿತಿಗಳಿರುವಂತೆ ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೂ ಸಮಯದ ಮತ್ತು ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಇತಿಮಿತಿಗಳಿರುತ್ತವೆ. ತರಬೇತಿ ಅಥವಾ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಇಲ್ಲದೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಲು ಹೊರಟರೆ ಲಾಭಕ್ಕಿಂತ ನಷ್ಟವೇ ಹೆಚ್ಚು.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಅರ್ಧಗಂಟೆಯಷ್ಟು ವ್ಯಾಯಾಮ ಸಾಕು. ಒಂದು ಗಂಟೆಯೂ ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ ದಣಿವಾಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ದಣಿವು ಆಗಬಾರದು. ಅರ್ಧಗಂಟೆ ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿಯೂ ಮಧ್ಯೆ ಎರಡೆರಡು ನಿಮಿಷಗಳ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ ಬೆವರು ಬಿಡಬೇಕು. ಬೆವರು ಬಿಡುವಷ್ಟು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಲೇಬೇಕು. ಆದರೆ ಹೆಚ್ಚು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆರೋಗ್ಯಲಾಭವೆಂದು ಒಮ್ಮೆಲೆ ಒಂದು ಗಂಟೆಗೂ ಮೀರಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬಾರದು. ಅತಿ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಶರೀರದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಶರೀರವಾದರೂ ಶ್ರಮವನ್ನು ಒಂದು ಮಟ್ಟದವರೆಗೆ ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಶರೀರ ಶ್ರಮ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಪರಿಣಾಮ ವಿರುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಮ್ಮೆ ಒಂದು ಗಂಟೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದರೆ ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಅನೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನೂ ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯಾಯಾಮದ ಅವಧಿಯನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತ ಹೋಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿಸಲೂ ಒಂದು ಮಿತಿ ಇದೆ. ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದರೆ ಕಡಿಮೆ ಹೊತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸಿಗುವಷ್ಟು ಲಾಭವೂ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾನಿಯೇ ಹೆಚ್ಚು.

ಅತೀ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಶರೀರದ ಮಾಂಸಗಳು ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತವೆ. ತೀವ್ರ ದಣಿವಾಗುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಲು ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಶಕ್ತಿ, ತಲೆನೋವು, ಒತ್ತಡ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ದಣಿವು ಮತ್ತು ನಿಃಶಕ್ತತೆಯ ಕಾರಣ ಹಸಿವೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಹಸಿವೆಯಾದರೂ ಆಹಾರ ರುಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಜಿಮ್‌ಗಳಿಗೆ ಹೋಗುವ ಯುವಕರು, ಬಾಡಿ ಬಿಲ್ಡರ್‌ಗಳು ಈ ಅತೀ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಅಪಾಯಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ವ್ಯಾಯಾಮದ ಅನುಭವವುಳ್ಳವರು ವ್ಯಾಯಾಮದ ಇತಿಮಿತಿಯನ್ನು ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಶರೀರದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಮಿತಿಯನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅನುಭವವಿರದ ಬಾಡಿಬಿಲ್ಡರ್‌ಗಳು ಹೆಚ್ಚು ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಲಾಭವೆಂದು ಭಾವಿಸಿ ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ಶರೀರವನ್ನು ದಂಡಿಸಿ ನೋವು ತಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ನಡುನಡುವೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಿಲ್ಲದೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ ಸುಸ್ತಾಗಿ

ಶಾರೀರಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಅಗತ್ಯ. ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ರೋಗಗಳನ್ನು ದೂರವಿಡಬಹುದಲ್ಲದೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸುಖ, ಶಾಂತಿ, ನೆಮ್ಮದಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಅನೇಕರ ದಿನಚರಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಸ್ಥಾನವಿರುತ್ತದೆ. ವ್ಯಾಯಾಮವಾದರೂ ಅತಿಯಾದರೆ ಅಪಾಯ. ದೇಹ ಮನಸ್ಸು ದಣಿದು ಸುಸ್ತಾಗುವಷ್ಟು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬಾರದು. ಮಿತಿಮೀರಿದ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಅಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ದಣಿವೂ ಆಗಬಾರದು, ಸುಸ್ತೂ ಆಗಬಾರದು. ಅವೆರಡೂ ಆಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು. ಕೆಲವರು ಅತೀ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ ಎಷ್ಟು ಸುಸ್ತಾಗಿರುತ್ತಾರೆಂದರೆ ಅವರಿಗೆ ನಿಲ್ಲಲೂ ಸಹ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ವ್ಯಾಯಾಮದ ರೀತಿಯಲ್ಲ, ವ್ಯಾಯಾಮವೂ ಅಲ್ಲ.

ಬಾಡಿಬಿಲ್ಡಿಂಗ್ ಆದರೂ ನುರಿತ ಬಾಡಿ ಬಿಲ್ಡರ್‌ನ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿಯೇ ನಡೆಯಬೇಕು. ನುರಿತ ಬಾಡಿ ಬಿಲ್ಡರ್‌ನು ಕಲಿಯುವವರ ಶರೀರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಹಾವಭಾವ ಅರಿತುಕೊಂಡು ಕಲಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅಲ್ಲಿ ಶರೀರಶ್ರಮ ಅತಿಯಾಗಿ ಅಪಾಯವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ. ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗಲಿ, ಬಾಡಿಬಿಲ್ಡಿಂಗ್ ಆಗಲಿ ಸಾಧಕನಿಗೆ ತಾನು ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂಬುದರ ಪೂರ್ಣ ಅರಿವು ಇರಬೇಕು. ಅವನ ಶರೀರದ ಜೊತೆಗೆ ಮನಸ್ಸೂ ಅವನಿಗೆ ಸಹಕರಿಸಬೇಕು. ಮನಸ್ಸು ಬೇರೆ ಕಡೆಗೆ ಹರಿದರೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜನವಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಆನಂದ ಉಂಟಾಗಬೇಕು.

ಬಾಡಿಬಿಲ್ಡರ್‌ಗಳು ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಬಾಡಿಬಿಲ್ಡಿಂಗ್ ಮಾಡುತ್ತ ಬಂದಿದ್ದರೆ ಸರಿ. ಹೊಸದಾಗಿ ಬಾಡಿಬಿಲ್ಡಿಂಗ್ ಮಾಡುವವರು ಬಾಯಿಸೆಟ್ ಮತ್ತು ಟ್ರಾಯಿಸೆಟ್ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಭಾರ ಎತ್ತುವಾಗ ಅತೀ ಉತ್ಸಾಹಭರಿತರಾಗಿ ಅತಿ ಭಾರ ಎತ್ತಲು ಹೋದರೆ ಶರೀರದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ವಿಕಾಸಗೊಳ್ಳುವುದರ ಬದಲಿಗೆ ಸಂಕುಚಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆಗ ಸುಸ್ತಾಗುತ್ತದೆ, ದಣಿವಾಗುತ್ತದೆ. ತಲೆನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವವರಾಗಲಿ, ಬಾಡಿಬಿಲ್ಡಿಂಗ್ ಮಾಡುವವರಾಗಲಿ ತಮ್ಮ ಶರೀರದ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಆಲಿಸಬೇಕು. ಶರೀರದ ಲಯಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಶರೀರದ ಮೂಮೆಂಟ್ ಇರಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೆ ನಡುನಡುವೆ ಎರಡೆರಡು ನಿಮಿಷಗಳ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಬೇಕು. ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನೂ ಮಾಡಬೇಕು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಕೈಗಳ ವ್ಯಾಯಾಮ ಅತಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಅಲ್ಲಿಗೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಕಾಲುಗಳ ವ್ಯಾಯಾಮ ಆರಂಭಿಸಬೇಕು.

ಉತ್ಸಾಹಿ ಯುವಕರು ವ್ಯಾಯಾಮದ ಸರಳ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಗಾಳಿಗೆ ತೂರಿ ಮಿತಿ ಮೀರಿ ದೇಹ ದಂಡಿಸಿ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುತ್ತ ಮಾಡುತ್ತ ತಾವು ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನೇ ಮರೆತಿರುತ್ತಾರೆ. ಅದೇ ಉತ್ಸಾಹದಲ್ಲಿ ಅವರು ಅತೀ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಸುಳಿಗೆ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪವಾಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವೇ ಬೇಡ ಎನಿಸುತ್ತದೆ.

ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ, ನರಮಂಡಲದಲ್ಲಿ ಏನಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಅರಿವಾಗುತ್ತಿರಬೇಕು. ಅವರು ತಮ್ಮ ಶರೀರದ ಒಳಗಿನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸಬೇಕು. ರಕ್ತಚಲನೆಯೂ ಅವರ ಅರಿವಿಗೆ ಬರಬೇಕು. ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದರೆ ಶರೀರದ ಧ್ವನಿಯೂ ಕೇಳಿಸುತ್ತದೆ. ಶರೀರದ ಕ್ರಿಯೆಯೂ ಅರಿವಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾದರೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಮನಸ್ಸೆಲ್ಲೋ ಸುಳಿದಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಕೇವಲ ಶರೀರದ ಅವಯವಗಳ ಚಲನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿಟ್ಟು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದರೆ ಆನಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದೇ ಆನಂದದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮಿತಿ ಮೀರಬಾರದು.

ಅತೀ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಅನೇಕ ನಷ್ಟಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಸಂಕುಚಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ, ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಶರೀರದ ರೋಗ ನಿರೋಧ ಶಕ್ತಿಯೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗ ನಿರೋಧ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ವಿಫಲವಾದರೆ ರೋಗಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಶರೀರ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅತೀ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಗ್ಲುಟಾಮಿನ್ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಗ್ಲುಟಾಮಿನ್ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಶರೀರದ ರೋಗ ನಿರೋಧ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ತನ್ನ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಗಾಗಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿಯ ಗ್ಲುಟಾಮಿನ್‌ನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಎರಡು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹಾನಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಗ್ಲುಟಾಮಿನ್ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳು ಕ್ಷೀಣಿಸುವುದು. ಇನ್ನೊಂದು ಅಗತ್ಯವಿರುವಷ್ಟು ಗ್ಲುಟಾಮಿನ್ ದೊರಕದೆ ಇರುವುದರಿಂದ ರೋಗ ನಿರೋಧ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಕುಸಿಯುವುದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಬಾಡಿಬಿಲ್ಡರ್‌ಗಳಿಗೆ ಗ್ಲುಟಾಮಿನ್ ಔಷಧ ಅಥವಾ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ರೂಪದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಲಹೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಚುಕಿದಂತಾದರೆ ಶರೀರದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೋವಾದರೆ ಅದು ಅತೀ ವ್ಯಾಯಾಮದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಅದು ಆರಂಭದ ಎಚ್ಚರಿಕೆ. ಅಲ್ಲದೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಇವೆಲ್ಲ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉಂಟಾಗುವುದು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಿತಿ ಮೀರಿ ಮಾಡಿದಾಗ. ಮಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಯಾವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೂ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ವ್ಯಾಯಾಮ ಕೇಳಲು, ಓದಲು ಸರಳ. ಆದರೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು ಅಷ್ಟು ಸರಳವಲ್ಲ. ಸರಳವೆಂದು ಭಾವಿಸಿ ಮಾಡಲು ಹೊರಟವರು ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪ ಪಡುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕೇ ಯೋಗ್ಯ, ನುರಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ ಶಿಕ್ಷಕರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಕಲಿಯಬೇಕು.

...(32ನೇ ಪುಟದಿಂದ)

ಮಹಿಳೆಯರ ಗೆಳತಿ ಕಾಪರ್-ಟಿ

ಕಾಪರ್-ಟಿ ಕಳಚಿದರೆ?

ಮಗುವಿಗೆ ಇನ್ನೂ ಹಾಲುಣಿಸುತ್ತಿರುವ ಮಾತೆಯರೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬಾರಿ ಕಾಪರ್-ಟಿ ಹಾಕಿಸಿಕೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಾಶಯವು ಸಾಕಷ್ಟು ಮೃದುವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಕಾಪರ್ -ಟಿಯು ತನ್ನ ಸ್ಥಾನದಿಂದ ಜರುಗಿಬಿಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಯಾವಾಗಲೂ ಗರ್ಭಾಶಯದ ಗಾತ್ರವನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿಕೊಂಡೇ ಕಾಪರ್-ಟಿಯನ್ನು ಹಾಕಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಅದು ಸರಿದು ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗೆ ಹೋಗಿಬಿಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಅದನ್ನು ಆಪರೇಷನ್ ಮಾಡಿಯೇ ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದ ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞರ ಬಳಿ ಹೋಗಿ ಕಾಪರ್-ಟಿ ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಯಾವಾಗ ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು?

ಕಾಪರ್-ಟಿಯನ್ನು ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮುನ್ನ 'ತಾನು ಗರ್ಭವತಿಯಾಗಿದ್ದೇನೆಯೋ, ಇಲ್ಲವೋ?' ಎಂದು ಆ ಮಹಿಳೆ ಗಮನಿಸಿಕೊಂಡಿರುವುದು ಆವಶ್ಯಕ. ಯಾವ ಮಹಿಳೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಹೆರಿಗೆ ಆಗಿದೆಯೋ ಆಕೆ ಒಂದೂವರೆ ತಿಂಗಳ (45 ದಿನಗಳು) ನಂತರ, ಸಿಜೇರಿಯನ್ ಹೆರಿಗೆಗೆ ಒಳಗಾದ ಮಹಿಳೆ ಮೂರು ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಕಾಪರ್-ಟಿ ಧರಿಸುವುದು ಯೋಗ್ಯ.

ಈ ಉಪಕರಣದ ಮತ್ತೊಂದು ಬಹುದೊಡ್ಡ ಉಪಯೋಗವೆಂದರೆ ಇದು ಗರ್ಭಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. *

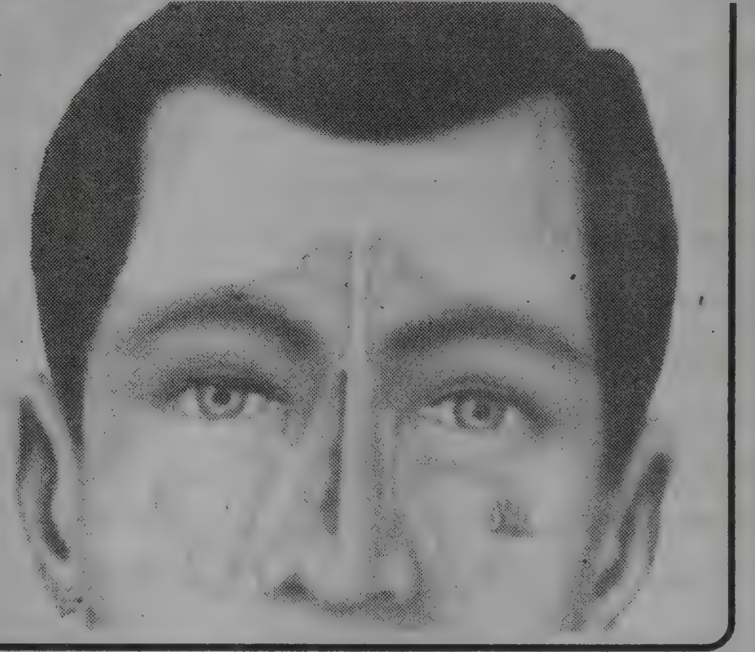


ಪೀನಸ್ ನೋವುಭರಿತ ನಾಸಿಕ ರೋಗ. ಇದು ಮೂಗು ಕಟ್ಟುವುದು, ಒಸರುವುದು, ಮುಟ್ಟಿದರೂ ಭಾರೀ ನೋವು ಕಾಣಿಸುವ ಒಂದು ಕಾಯಿಲೆ. ರೋಗಿ ಇದರಿಂದ ಕ್ಷತಿಗ್ರಸ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ನೋವು ಬಾಧಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅಪಾಯಕರವಾಗಿಯೂ ಪರಿಣಮಿಸುವ ಪೀನಸ್ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮಾನವನ ಮೂಗನ್ನೆ ಗುರಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದೆ.

ನೋವು ತುಂಬಿದ ನಾಸಿಕ ರೋಗ

ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ 'ಪೀನಸ್' ಒಂದು ಸ್ವತಂತ್ರರೋಗ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಇತರ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿಯೂ ಇದು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಈ ರೋಗವು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನಾಸಿಕರ ಮೂಲಕ ಸಾಗುವುದಾಗಿ ಶ್ವಾಸಕ್ರಿಯೆಗೆ ತೊಂದರೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿ ಶ್ಲೇಷ್ಮವನ್ನು ಗಟ್ಟಿಗೊಳಿಸಿ ರೋಗಿಯು ಶ್ವಾಸಕ್ರಿಯೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಾಶಿಕ ಮಾರ್ಗವು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ತೇವಗೊಂಡರೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಒಣಗಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ಹಲವು ಬಾರಿ ಮೂಗಿನಿಂದ ನೀರು ಸುರಿಯುತ್ತದೆ. ಇದು ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುವಿನ ವಾಸನೆಯನ್ನು ಆಘ್ರಾಣಿಸಲು ಅಸಮರ್ಥವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು. ನಾಲಿಗೆ ಯಾವುದೇ ರುಚಿಯನ್ನು ಆಸ್ವಾದಿಸಲಾಗದು. ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯೇ 'ಪೀನಸ್ ರೋಗದ' ಲಕ್ಷಣ.

ತಲೆಭಾರ, ಅರುಚಿ, ಮೂಗಿನಿಂದ ಸ್ವರ, ಧ್ವನಿಯ ವಿಕೃತಿ, ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಉಗುಳುವಂತೆ ಆಗುವುದು ಅಪೇಕ್ಷೆ ಪೀನಸ್‌ರ ರೋಗದ ಸೂಚನೆಗಳು.



ಪೀನಸ್ ರೋಗದ ಉತ್ಪತ್ತಿ

ವೈದ್ಯರ ಪ್ರಕಾರ ವಾಯು ಮತ್ತು ಕಫ ವಿಕೃತಿಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಶೀತದ ಸಂಕ್ರಮಣದಿಂದ ಪೀನಸ್ ಉತ್ಪನ್ನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿರುವ ದ್ರವವು (ಶ್ಲೇಷ್ಮ) ಗಟ್ಟಿಗೊಂಡು ಹಕ್ಕಳವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ನಾಸಿಕದಿಂದ ಶ್ವಾಸವನ್ನೆಳೆಯಲು, ಉಸಿರುಬಿಡಲು ತೊಂದರೆಯುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಲೋಪಥಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಎಟ್ರೊಫಿಕ್ ಕ್ವಿಸಿಟ್ಸ್' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಆಯುರ್ವೇದ ಹೇಳುವಂತೆ ಪಿನಸ್‌ಗೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಶೀತ. ಶೀತಲ ಖಾದ್ಯ ಮತ್ತು ಪೇಯ ಉಪಯೋಗಿಸುವವರಿಗೆ ಪೀನಸ್ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೆಚ್ಚು. ಅಜೀರ್ಣ, ಧೂಳು ತುಂಬಿದ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಇರುವುದು, ಸಿಟ್ಟು, ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ನಿಯಮದ ವಿರುದ್ಧವಾದ ಆಹಾರಸೇವನೆ, ಹೊರಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ಮಲಗುವುದು, ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೋಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮೊದಲಾದ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಪೀನಸ್‌ಗೆ ಆಹ್ವಾನಿಸುತ್ತವೆ. ನದಿ, ಕೆರೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ನೀರಿನಲ್ಲಿರುವುದು ಕೂಡ ಪೀನಸ್‌ಗೆ ಕಾರಣ.

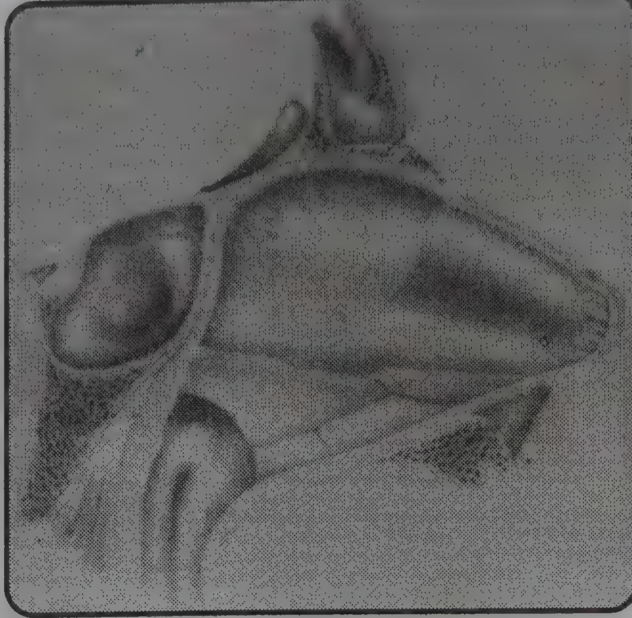
ಋತುಮಾನಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾದ ಆಹಾರ, ವಿಹಾರ, ರಾತ್ರಿ ಜಾಗರಣೆ, ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಮಲಗುವುದು, ಹೆಚ್ಚು ತಂಪಾದ ನೀರಿನ ಸೇವನೆ, ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಓಡಾಟ, ಅತಿಯಾದ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗೊಳಪಡುವುದರಿಂದ ಪೀನಸ್ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಶೀತದ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕಾಗಿ ಅಲಕ್ಷ್ಯ ಮಾಡುವುದು ಪೀನಸ್‌ನ ಉಗಮಕ್ಕೆ ಸುಗಮ ದಾರಿ.

ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಮಹರ್ಷಿ ಸುಶ್ರುತರು ಹೇಳುವಂತೆ ಪೀನಸ್‌ನಿಂದ ಮೂಗು ಸದಾ ಸ್ರವಿಸುತ್ತದೆ, ನೇತ್ರಜ್ಯೋತಿಯ ಕ್ಷೀಣತೆ, ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯ ನಾಶ, ನೇತ್ರ ರೋಗ, ಕೆಮ್ಮು ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯ, ಮತ್ತು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಶೀತದ ಲಕ್ಷಣಗಳೂ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತವೆ.

ಮೂಗಿನಲ್ಲಿರುವ ದ್ರವವು ಗಟ್ಟಿಗೊಂಡು ದುರ್ವಾಸನೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಸದಾ ಸಿಂಬಳ ದ್ರವ ತುಂಬಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

ರೋಗ ತೀವ್ರವಾದಂತೆ ನಾಲಿಗೆಯ ರುಚಿ ಜಡ್ಡುಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ತಿನ್ನುವ ವಸ್ತುವಿನ ರುಚಿ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಸ್ವಾದ ಇಲ್ಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಶ್ವಾಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಯಾಗಿ ರೋಗಿ ನಿತ್ರಾಣವಾಗುತ್ತಾನೆ. ನಿದ್ರೆಬಾರದೆ, ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸದಲ್ಲೂ ನಿರಾಶಕ್ತಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ರೋಗಕ್ಕೆ ಬೇಗನೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡದಿದ್ದರೆ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಜೀವಾಣುಗಳು ಬೆಳದು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಸ್ರಾವ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ತಲೆನೋವು, ನಾಕ ದುರ್ಗಂಧ ಸಾಮಾನ್ಯ.



ಪರಿಹಾರ

ಪೀನಸ್ ರೋಗಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವ ಮೊದಲು ಈ ರೋಗ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಬಂದಿದೆಯೇ ಅಥವಾ ಇತರ ರೋಗಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬಂದಿದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಗುರುತಿಸಬೇಕು. ಬೇರೆ ರೋಗಗಳ ಮೂಲಕ ಬಂದಲ್ಲಿ ಮೂಲ ರೋಗದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನಹರಿಸಬೇಕು. ಮೂಲ ರೋಗ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬಂದಂತೆಲ್ಲ ಪೀನಸ್ ತಾನಾಗಿಯೇ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಉಪದಂಶದ ಕಾರಣ ಪಿನಸ್ ಬಂದಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಉಪದಂಶಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವು ದರಿಂದ ಪೀನಸ್ ಸ್ವಯಂ ನಷ್ಟಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಶೀತದಿಂದ ಪೀನಸ್ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಶೀತಕ್ಕೆ ನಿಯಂ ತ್ರಣ ಮೊದಲಾಗಬೇಕು.

ಆಯುರ್ವೇದವು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಇದರ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಸ್ನೇಹನ, ಸ್ವೇದನ, ದಮನ, ವಿರೇಚನ, ಆಹಾರ ನಿಯಂತ್ರಣ, ಉಷ್ಣಜಲ ಸೇವನ, ಮತ್ತು ನಶ್ಯಕ್ರಿಯೆಗಳ ವರ್ಣನೆ ನೀಡುತ್ತದೆ.

- ಪಾಠಾ, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಚಮೇಲಿಯ ಎಲೆ, ದಾರುಹಲ್ದಿ ಮತ್ತು ಮೂರ್ವಾಗಳನ್ನು ತೈಲ ಪಾಕ ವಿಧಾನದಿಂದ ತಯಾರಿಸಿ ನಸ್ಯ ನೀಡುವುದರಿಂದ ರೋಗ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಲಾಭದಾಯಕ.
- ಕರಿಮೆಣಸು, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಇಂದ್ರಜಾ, ವಾಯು ವಿಹಾರ, ಕಾಯಫಲ, ಇಂಗು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕುಟ್ಟಿ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ನೀರು 1/4 ಅಂಶಕ್ಕಿಳಿದಾದ ಸೋಸಿ ರೋಗಿಗೆ ಕುಡಿಸಿದಲ್ಲಿ ಪೀನಸ್ ನಷ್ಟಗೊಳ್ಳುವುದು.
- 2 ಗ್ರಾಂ ಶೀತೋಪಲಾದಿ ಚೂರ್ಣ, ಸ್ವರ್ಣ ಮಾಕ್ಷಿಕ ಭಸ್ಮ 25 ಮಿ.ಗ್ರಾ, ಅಂಟಿನ ಭಸ್ಮ (ಪ್ರವಾಳ) 125 ಮಿ.ಗ್ರಾಂನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ದ್ರವ್ಯ ಮಾಡಿ ಗೊಟಾಯಿಸಿ ಒಂದು ಭಾಗ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಒಂದು ಭಾಗ ಸಾಯಂಕಾಲ ಜೇನುತುಪ್ಪದ ಜೊತೆ ಸೇವಿಸಿ.
- ನೂರು ಗ್ರಾಂ ಸಮೀರಪನ್ನಗ ರಸವನ್ನು ಶುಂಠಿರಸದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ, ಸಾಯಂಕಾಲ ಸೇವಿಸುವುದು ಲಾಭದಾಯಕ.
- ಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮೀ ವಿಲಾಸ್ ರಸ 125 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. ಹರತಾಳ ಭಸ್ಮ 150 ಮಿ.ಗ್ರಾಂನ್ನು ಶುಂಠಿಯ ರಸ ಮತ್ತು ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ನೆಕ್ಕುವುದರಿಂದ ಪೀನಸ್ ಶೀಘ್ರ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ.
- ಶೀತೋಪಲಾದಿ ಚೂರ್ಣ 2 ಗ್ರಾಂ, ಒಂದು ಅಂಶ ರಸ ಸಿಂಧೂರವನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಒಂದೊಂದು ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸಾಯಂಕಾಲ ವಾಸವಾಲೇಹ್ಯ ಅಥವಾ ಪಾನಕದಲ್ಲಿ ಅನುಪಾತದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿ.
- ಪುಷ್ಕರ ಮೂಲ, ಶುಂಠಿ, ಕರಿಮೆಣಸು, ಜಾಯಫಲ, ಮತ್ತು ಕತಾಚಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಚೂರ್ಣವನ್ನಾಗಿಸಿ ಪ್ರತಿದಿನ 3-3 ಗ್ರಾಂನಂತೆ ಶುಂಠಿಯ ರಸದೊಂದಿಗೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲ ಸೇವಿಸಿ.
- ಯಸ್ಟಿಮಧು ಚೂರ್ಣ ಮತ್ತು ಟಂಕಣ ಭಸ್ಮವನ್ನು ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಒರಳಿನಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಒಂದು ಗ್ರಾಂ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪ ಅಥವಾ ಬಿಸಿನೀರಿನ ಜೊತೆ ದಿನಕ್ಕೆ 3 ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಿದಲ್ಲಿ ನೆಗಡಿ, ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ಪೀನಸ್ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧ್ಯ.
- ಅಪಾಮಾರ್ಗದ ಬೀಜ, ಕರ್ಪೂರ ಮತ್ತು ಸೈಂಧವ ಲವಣಗಳಿಂದ ತಯಾರಾದ ತೈಲದ ನಸ್ಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಪೀನಸ್ ರೋಗ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ.
- ರಸಮಾಣಿಕ್ಯ, ಶುದ್ಧ ಗೌರಿಕ 3 ಅಂಶ ಮತ್ತು ಗಂಧಕ ರಸಾಯನ 3 ಅಂಶವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಒರಳಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುಟ್ಟಿ ದಿನಕ್ಕೆ 3 ಬಾರಿ ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿ ಪಿನಸ್‌ನಿಂದ ಆರಾಮ ಪಡೆಯಿರಿ.

ಪಥ್ಯ-ಅಪಥ್ಯ

ಪೀನಸ್ ಪೀಡಿತ ರೋಗಿಯನ್ನು ಶೀತಲಸಾಧ್ಯ, ಶೀತಲ ಪೇಯ, ಕೊಬ್ಬಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ತೈಲಿಯ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆಯ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಚೀಸ್, ವ್ಯಂಜನ ಮತ್ತು ಮಿಠಾಯಿಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೂರವಿರಿಸಬೇಕು,ವಾತವರ್ಧಕ, ಪಿತ್ತ ವರ್ಧಕ ಖಾದ್ಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸದಿರಿ. ಶೀತ ವಾಯುವಿನಿಂದ ರೋಗಿಯು ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು. ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದ ರಿಂದಲೂ ಪೀನಸ್ ರೋಗ ತೊಂದರೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕೇಶ ತೈಲದಿಂದ ಶಿರ ಮಾಲೀಶ್ ಲಾಭದಾಯಕ. ಉಷ್ಣ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಪೀನಸ್ ರೋಗ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಚಳೀಗಾಲದಲ್ಲಿ ಹೊರಗೆ ವಿಹಾರಕ್ಕೆ ಹೊರಟಾಗ ತಲೆಗೆ ಅನುಕೂಲಕರವಾದ ತಲೆವಸ್ತ್ರ ಧರಿಸಿ. ಶೀತವುಂಟು ಮಾಡುವ ಎಲ್ಲ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ಆದಷ್ಟು ದೂರವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಪೀನಸ್‌ನಂತಹ ರೋಗದ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧ್ಯ. ●



ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಇರಲಿ ಎಚ್ಚರಿಕೆ!

ಯಾವುದೇ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಅಥವಾ ನರ್ಸಿಂಗ್ ಹೋಮ್‌ಗೆ ಭರ್ತಿಯಾದ ರೋಗಿಯ ಆರೈಕೆಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಅಲ್ಲಿನ ವೈದ್ಯರು, ನರ್ಸ್‌ಗಳು ಹಾಗೂ ಇತರ ಸಿಬ್ಬಂದಿವರ್ಗದವರದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೊಮ್ಮೆ ರೋಗಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ರೋಗಿಗೆ ಔಷಧಿ-ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನೀಡುವುದು ಕುಟುಂಬದವರ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಗೆ ಔಷಧಿ ನೀಡುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಡಿ.

- ಔಷಧಿಯನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ನಿಶ್ಚಿತ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೇ ಕೊಡಬೇಕು. ಎಷ್ಟು ಅವಧಿಯ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಕೊಡಬೇಕು ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ತಿಳಿಸಿರುತ್ತಾರೊ ಅದರಂತೆಯೇ ಕೊಡಿ.
- ಕೆಲ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಕೊಡಬೇಕಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಆಗಲೇ ಕೊಡಿ.
- ವೈದ್ಯರು ಸೂಚಿಸಿದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿಯೇ ಔಷಧಿ ಕೊಡಬೇಕು. ಓವರ್‌ಡೋಸ್ ಅಥವಾ ಅಂಡರ್‌ಡೋಸ್ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಬಹುದು.
- ಕೆಲ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ ಬಳಿಕ ನಿದ್ರೆಯ ಮಂಪರು ಬರತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಔಷಧಿ ಸೇವಿಸಿದ ಬಳಿಕ ವಾಹನ ಚಾಲನೆ ಮಾಡಬೇಡಿ.
- ಔಷಧಿ ಖರೀದಿಸುವ ಮೊದಲು ಅದರ ಎಕ್ಸ್‌ಪೈರಿ ದಿನಾಂಕವನ್ನು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಗಮನಿಸಿ. ಹಾಗೊಮ್ಮೆ ಸಂಶಯ ಬಂದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಂದು ಅಂಗಡಿಗೆ ಹೋಗಿ ಖರೀದಿಸಿ.
- ವೈದ್ಯರು ಬರೆದುಕೊಟ್ಟ ಔಷಧಿಯನ್ನೇ ಕೇಳಿ ಪಡೆಯಿರಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಬದಲೀ ಔಷಧಿ ಕೊಡಲು ಬಂದರೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ.
- ಕೆಲ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು, ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಬಳಿಕ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಲಹೆ ನೀಡಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯರು ಹೇಗೆ ತಿಳಿಸಿರುತ್ತಾರೊ ಹಾಗೆಯೇ ಸೇವಿಸಿ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ವಿಪರೀತ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.
- ಕೆಲ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮೊದಲು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ವೈದ್ಯರು ತಿಳಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಬೇರೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿ ಅಪಾಯ ತಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ.
- ಒಂದು ವೇಳೆ ರೋಗಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಬಾಟಲ್ ಏರಿಸಬೇಕಾಗಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರು ಅಥವಾ ನರ್ಸ್‌ಗಳ ಉಪಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಕೊಡಿಸಿ.
- ಒಂದು ವೇಳೆ ರೋಗಿಗೆ ಔಷಧಿ ಕೊಟ್ಟ ಬಳಿಕ ರಿಯಾಕ್ಷನ್ ಅಥವಾ ಅಲರ್ಜಿ ಉಂಟಾದರೆ ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಹಾಗೂ ಔಷಧಿಯ ಮುಂದಿನ ಡೋಸ್ ಕೊಡಬೇಡಿ.
- ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಜನ ರೋಗಿಗಳಿದ್ದರೆ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಇಡಿ ಹಾಗೂ ಕೊಡುವಾಗ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಿ.
- ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಸೂರ್ಯನ ಬಿಸಿಲಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಅಥವಾ ಉಷ್ಣತೆಗೆ ಇಡಬೇಡಿ.
- ಕೆಲ ಔಷಧಿಗಳು ಅಥವಾ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್‌ಗಳನ್ನು ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಹೊರಗೆ ಇಟ್ಟರೆ ಅವು ತಮ್ಮ ಪರಿಣಾಮ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.



- ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಚಹ, ಕಾಫಿ, ಕೋಲ್ಡ್ ಡ್ರಿಂಕ್ಸ್‌ಗಳ ಜೊತೆ ಸೇವಿಸಬಾರದು. ನೀರಿನ ಜೊತೆ ಸೇವಿಸುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ತಮ.
- ವೈದ್ಯರು ರೋಗಿಯ ಜ್ವರದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಆಗಾಗ ನೋಡಲು ತಿಳಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಸೂಚನೆಯನ್ವಯ ಒಂದು ಚಾರ್ಟ್ ತಯಾರಿಸಿ ಅವರಿಗೆ ಸಲ್ಲಿಸಬೇಕು.
- ಹಾಗೊಮ್ಮೆ ವೈದ್ಯರು ವಿಶಿಷ್ಟ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೇ ಸೇವಿಸಲು ತಿಳಿಸಿದ್ದರೆ ಹಾಗೆಯೇ ಮಾಡಿ. ಆ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಔಷಧಿಯಂತೆಯೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ.



ಡಾ. ಟಿ.ಎಸ್. ಸತ್ಯನಾರಾಯಣರಾವ್
ಮನೋತಜ್ಞರು ಮತ್ತು
ಲೈಂಗಿಕ ಶಾಸ್ತ್ರ ತಜ್ಞರು

ಲೈಂಗಿಕಶಾಸ್ತ್ರ-2

ಪುರುಷ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳು

ಪುರುಷರಲ್ಲಿರುವ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಹೊರ ಹಾಗೂ ಒಳ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳೆಂದು ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು. ಶಿಶ್ನ ಹಾಗೂ ವೃಷಣ ಚೀಲಗಳನ್ನು ಹೊರಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳೆಂದು, ಹಾಗೆಯೇ ಮುನ್ನಿಲು ಗ್ರಂಥಿ, ರೇತು ಗ್ರಂಥಿ ಅಥವಾ ವೃಷಣಗಳು, ರೇತು ಕಿಗ್ಗೋಶ ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ಒಳ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಉದ್ರೇಕ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಹೊರ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಕಂಡು ಬರುವುದರಿಂದ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಅದೇ ಅಂಶಗಳು ಮುಖ್ಯವೆಂದು ಜನರು ಭಾವಿಸುವುದುಂಟು. ಅದರಲ್ಲೂ ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ ಗಂಡಿನ ಹೊರ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳದೇ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ. ಆದರೆ ಗಂಡಿನ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆಗೆ ಹೊರ ಹಾಗೂ ಒಳ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳೆರಡರ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಅರಿಯುವುದು ಅತಿ ಅವಶ್ಯಕ. ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಗಂಡಿನ ಶಿಶ್ನದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸೋಣ:

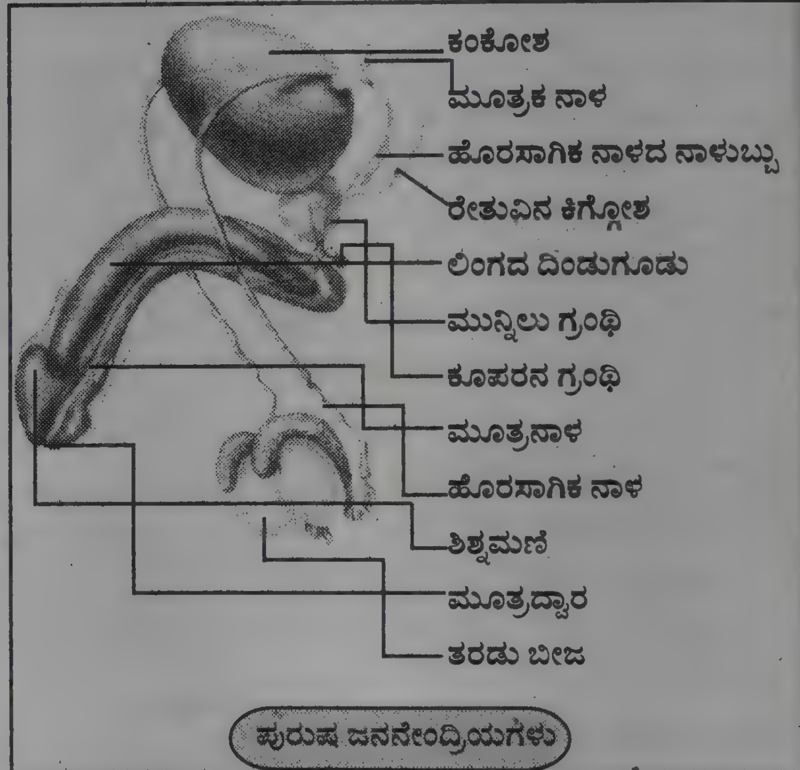
ಶಿಶ್ನ

ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ಶಿಶ್ನ ಪುರುಷತ್ವದ ಸಂಕೇತ. ಯಾವುದೇ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೂ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಶಿಶ್ನದ ರೂಪ, ಗಾತ್ರ, ಕಾರ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಅತಿರಂಜಿತ ಕಲ್ಪನೆಗಳಿರುವುದನ್ನು ನಾವು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಶಿಲ್ಪಕಲೆ, ಸಾಹಿತ್ಯ ಚಿತ್ರಕಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಶಿಶ್ನದ ಬಗ್ಗೆ ಊಹಾತೀತ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ನೀಡಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ದಸ್ತೂರ್‌ರವರು ಹೇಳಿರುವ ಹಾಗೆ "ಲೈಂಗಿಕ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಶಿಶ್ನಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲಿಲ್ಲದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯುಂಟು". ಹಾಗೆಯೇ "ಶಿಶ್ನವೇ ರಾಜ, ಅದು ದೊಡ್ಡದಿದ್ದಷ್ಟೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಕ್ಷಣಾರ್ಧದಲ್ಲಿ ಅದು ನಿಮಿರಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಉಕ್ಕಿನಷ್ಟು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರಬೇಕು. ಒಮ್ಮೆ ನಿಮಿರಿದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಆಯಾಸವೇ ಆಗಬಾರದು. ಹೀಗೆ ಹಲವು ಮಿಥ್ಯೆಗಳು ಶಿಶ್ನದ ಸುತ್ತ ಇವೆ. 'ತನ್ನ ಶಿಶ್ನದಂತೆ ಪುರುಷನಿರುತ್ತಾನೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಶಿಶ್ನ ಪುರುಷನ ಪ್ರತಿನಿಧಿ' ಎಂದು ವಿಲ್ ಹೆಲ್ಮ್ ಸ್ಟೇಕೆಲ್ ಹೇಳಿರುವುದನ್ನು ದಸ್ತೂರರು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅತಿ ಎತ್ತರವಾಗಿರುವವರನ್ನು, ದೃಢಕಾಯರಾಗಿರುವವರನ್ನು ಕಂಡಾಗ ಸಮಾಜ ಮೆಚ್ಚಿ ಭೇಷ್ ಎನ್ನಲು ಇದೇ ಕಾರಣವಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಅದು ಮಿಥ್ಯೆ ಎಂದು ನಾವು ಅರಿಯಬೇಕು. ಈ ಹಲವು ಮಿಥ್ಯೆಗಳ ಆಗರವಾದ ಶಿಶ್ನದ ಅಂಗ ರಚನೆ ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಬಗ್ಗೆ ಮೊದಲು ಅರಿಯೋಣ.

ಶಿಶ್ನದ ಅಂಗರಚನೆ

ಶಿಶ್ನವನ್ನು ಎರಡು ಭಾಗಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು. ಶಿಶ್ನದ ತಲೆ ಅಥವಾ ಲಿಂಗಮಣಿ (ಗ್ಲಾನ್ಸ್) ಒಂದು ಭಾಗವಾದರೆ ಅದರ ಕಾಂಡ (ಷಾಫ್ಟ್) ಇನ್ನೊಂದು ಭಾಗ. ಲಿಂಗಮಣಿಯ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರನಾಳದ ಹೊರಬಾಗಿಲುಂಟು. ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರ ಹಾಗೂ ಧಾತು ಹೊರಬರಲು ಇದೊಂದೇ ದಾರಿ.

ಲಿಂಗಮಣಿಗೆ ಇರುವ ಚರ್ಮದ ಹೊದಿಕೆಯನ್ನು ಮುಂದೊಗಲು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ಹೊದಿಕೆ ಟೋಪಿಯ ಹಾಗಿದ್ದು, ಹಿಂದೆ ಮುಂದೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಜರುಗಿಸಬಹುದು. ಒಂದು ರೀತಿಯ ದ್ರವ ಈ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವುದುಂಟು. ಇದನ್ನು ಸ್ಮೆಗ್ಮ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿ ಬಾರಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವಾಗಲೂ ಚರ್ಮವನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಎಳೆದು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುವುದು ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ. ಮುಂದೊಗಲನ್ನು ಶುಚಿಯಾಗಿಡದಿದ್ದರೆ ದ್ರವವೂ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ನೋವು, ಊತ ಮೊದಲಾದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು.



ಪುರುಷ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳು

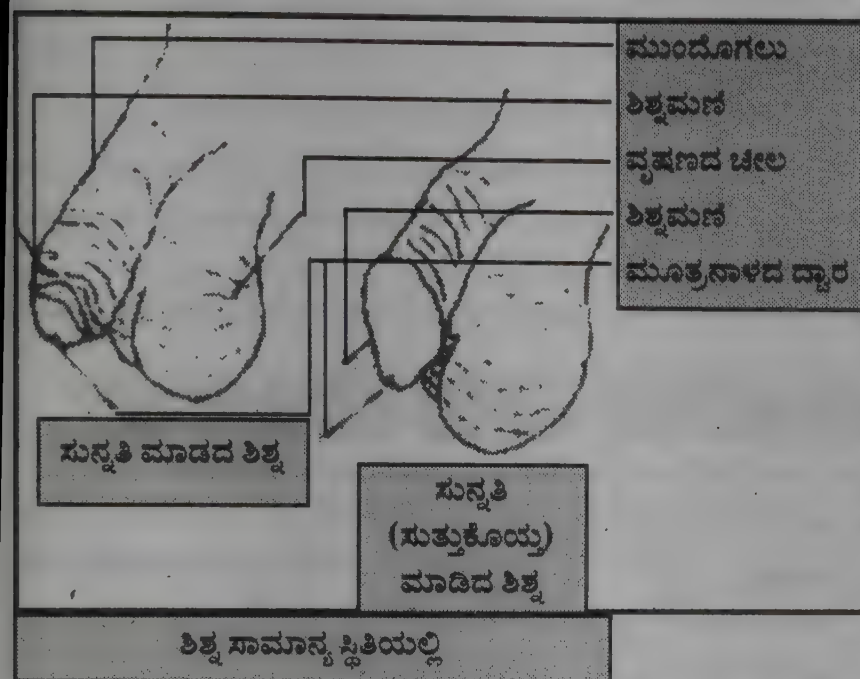
ಲಿಂಗಮಣಿ ಕಾಂಡವನ್ನು ಸೇರುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಲೂ ಇರುವ ದಿಣ್ಣೆಗೆ ಶಿಶ್ನ ಮುಕುಟ (ಕೊರೊನಾ) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಶಿಶ್ನದ ಮುಂದೊಗಲನ್ನು ಧಾರ್ಮಿಕ ಕಾರಣಗಳಿಗಾಗಲಿ ಇಲ್ಲವೇ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ತೆಗೆದು ಹಾಕಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೇ ಸುನ್ನತಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಶುಚಿತ್ವದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಇದು ಒಳ್ಳೆಯದೆಂದು ಹಲವರು ಭಾವಿಸುವುದುಂಟು. ಹಾಗೆಯೇ ಸುನ್ನತಿಯಾದ ಕೆಲ ದಿನಗಳ ನಂತರ ಚರ್ಮದ ಸಂವೇದನೆ ಕೆಲ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಶೀಘ್ರ ಸ್ಖಲನವನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಹಕಾರಿ ಎನ್ನುವವರಿದ್ದಾರೆ.

ಶಿಶ್ನದ ಕಾಂಡ ಸ್ಪಂಜಿನಂತಹ ವಸ್ತುವಿನಿಂದಾಗಿದೆ. ಮೂತ್ರನಾಳದ ಸುತ್ತಲೂ ಇರುವ ಸ್ಪಂಜಿನಂತಹ ಕೊಳವೆಗೆ ಮೂತ್ರನಾಳದ ದಿಂಡು (ಕಾರ್ಪಸ್ ಸ್ಪಾಂಜೀಯೋಸಮ್) ಎಂತಲೂ, ಹಾಗೆಯೇ ಅದರ ಮೇಲೆ ಎರಡು ಸ್ಪಂಜಿನಂತಹ ಲಿಂಗದಿಂಡ ಗೂಡುಗಳು (ಕಾರ್ಪಸ್‌ಕ್ಯಾವರ್ ನೋಸಮ್) ಇವೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ ಉದ್ರೇಕಗೊಂಡಾಗ ಸ್ಪಂಜಿನಂತಹ ದಿಂಡುಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಪ್ರವಹಿಸುವುದಲ್ಲದೇ ಅದು ಹೊರ ಹೋಗದಂತೆ ದಿಂಡು ಗೂಡಿನ ಗಡ್ಡೆಯ ಬಳಿ ಮಾರ್ಗ

ಮುಚ್ಚಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಶಿಶ್ನದ ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಹಾಗೂ ಅದರ ನಿಮಿರುವಿಕೆಗೆ ಇದೇ ಕಾರಣ. ಶಿಶ್ನದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಲ್ಲ. ಯಾವುದೇ ಮೂಳೆಯಾಗಲಿ, ಮೆಲ್ಲೆಲುಬಾಗಲಿ (ಕಾರ್ಟಿಲೇಜ್) ಇಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಶಿಶ್ನದ ನಿಮಿರುವಿಕೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಕೇಂದ್ರ ನರಮಂಡಲದ ಕ್ರಿಯೆ. ನಾವು ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಇಚ್ಛೆಪಟ್ಟು ಹಿಗ್ಗಿಸಿದ ಹಾಗೆ ಶಿಶ್ನವನ್ನು ಹಿಗ್ಗಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಉದ್ರೇಕಮಯ ವಾತಾವರಣವಿಲ್ಲವಾದರೆ ನಿಮಿರುವಿಕೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗದು. ಹಾಗೆಯೇ ಸ್ಖಲನದ ನಂತರ ಶಿಶ್ನ ತಂತಾನೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳುತ್ತದೆ.

ಶಿಶ್ನದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹಾಗೂ ಗಾತ್ರ

ಶಿಶ್ನದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಧಿಕ. 16ನೇ ಅಥವಾ 17ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅದರ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಪೂರ್ಣಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹರೆಯದವರು, ವಯಸ್ಕರು, ಎಲ್ಲರೂ ಶಿಶ್ನದ ಗಾತ್ರ, ಅಗಲ, ಉದ್ದಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುವುದು ಅತಿಸಾಮಾನ್ಯ. ಜನರು ಸರಾಸರಿ ಅಂಶಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ತಮ್ಮ ಶಿಶ್ನ ಚಿಕ್ಕದು, ಸಾಲದು ಎಂದು ಆತಂಕಗೊಳ್ಳುವುದು, ವಿನಾಕಾರಣ ದುಃಖಿತರಾಗುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ.



ಶಿಶ್ನ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ

ಕಾಮಸೂತ್ರದಲ್ಲಿ ವಾತ್ಸ್ಯಾಯನ ನಿಮಿರಿ ನಿಂತ ಶಿಶ್ನವನ್ನು ಅದರ ಗಾತ್ರಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಮೂರು ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಅಶ್ವದ ಲಿಂಗ ಅತಿ ದೊಡ್ಡದೆಂದು (22 ಸೆಂ.ಮೀ.), ಗೂಳಿಯದು ಸಾಧಾರಣವೆಂದು (15 ಸೆಂ.ಮೀ.) ಹಾಗೂ ಮೊಲದ್ದು ಅತಿ ಚಿಕ್ಕದು (11 ಸೆಂ.ಮೀ.) ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಹಲವಾರು ಸಮೀಕ್ಷೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಶಿಶ್ನ 3-4 ಇಂಚು ಉದ್ದ (ಸರಾಸರಿ 3.5 ಇಂಚು) ಹಾಗೂ 1 ರಿಂದ 1.25 ಇಂಚು ಅಗಲ ಎಂದು ಅಂದಾಜು ಮಾಡಬಹುದು. ಅದೇ ಉದ್ರೇಕಗೊಂಡಾಗ ಶಿಶ್ನ 5-7 ಇಂಚು ಉದ್ದ ಹಾಗೂ 1.50ಯಿಂದ 1.75 ಇಂಚು ಅಗಲವಾಗುವುದುಂಟು.

ಏನಿದ್ದರೂ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗಾತ್ರಕ್ಕೂ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗೂ ಏನೂ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ. ಹೇಗೆ ಜನರಲ್ಲಿ ಎತ್ತರ, ಅಗಲದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆಯೋ ಹಾಗೆಯೇ ಶಿಶ್ನದ ಗಾತ್ರ ಒಬ್ಬರಿಂದ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಬೇರೆಯಾಗಬಹುದು. ಚಳಿಯಲ್ಲಿ, ತಣ್ಣೀರಿನ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದಾಗ, ಆತಂಕಗೊಂಡಾಗ ಶಿಶ್ನ ಚಿಕ್ಕದಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ತ್ರೀಯರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎತ್ತರವಾಗಿರುವವರನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗಲು ಇಚ್ಛಿಸುವುದುಂಟು! ಅಮಿತಾಬ್ ಬಚ್ಚನ್‌ನಂತೆ ಲಂಬೂ ಆಗಿದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು! ಗಿಡ್ಡಗಿರು... ಏನೋ ಅವಮಾನ! ಹಾಗೆಂದು ಎತ್ತರ ... ಹೋದೀರಿ ಜೋಕೆ! ಮನುಷ್ಯನ ಎತ್ತರ, ತೂಕಕ್ಕೂ ಅವನ ಶಿಶ್ನದ ಗಾತ್ರಕ್ಕೂ ಯಾವುದೇ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲವೆಂದು ಸಮೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ.

ಹಾಗೆಯೇ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಶಿಶ್ನದ ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದ್ದರೂ, ಉದ್ರೇಕಗೊಂಡಾಗ ಶಿಶ್ನದಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿರದು. ಶಿಶ್ನ ಸಣ್ಣದಿದ್ದರೆ ಉದ್ರೇಕಗೊಂಡಾಗ ಅತಿಯಾಗಿ ದೊಡ್ಡದಾಗಬಲ್ಲುದು. ಶಿಶ್ನ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೇ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಉದ್ದವಿದ್ದರೆ ಉದ್ರೇಕಗೊಂಡಾಗ ಅದು ಅತಿ ದೊಡ್ಡದಾಗಲಾರದು. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಶಿಶ್ನ ಉದ್ರೇಕಗೊಂಡಾಗ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಒಂದೇ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರುವುದಾಗಿ ಸಮೀಕ್ಷೆಗಳು ದೃಢಪಡಿಸಿವೆ.

ಶಿಶ್ನದೊಳಗಡೆ ಸ್ಪಂಜಿನಂತಹ ಮೂರು ಕೊಳವೆಗಳು. ಉದ್ರೇಕಗೊಂಡಾಗ ಈ ಕೊಳವೆಗಳೊಳಗೆ ರಕ್ತ ಶೇಖರಣೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಶಿಶ್ನ ನಿಮಿರುತ್ತದೆ.

ಶಿಶ್ನದ ನಿಮಿರುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ನರಜಾಲ

ಶಿಶ್ನದ ಸ್ಪಂಜಿನಂತಹ ಪದಾರ್ಥದಿಂದಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅದರ ಊತಕ (ಟಿಶ್ಯೂ)ಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ತುಂಬಿದಾಗ ಅದು ನಿಮಿರಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಶಿಶ್ನಕ್ಕೆ ರಕ್ತಪೂರೈಕೆ ಮಾಡುವ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಸಂಕುಚಿತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಅದೇ ಉದ್ರೇಕ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಹಿಗ್ಗಿ, ಊತಕಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಶಿಶ್ನ ದಪ್ಪಗಾಗುತ್ತದೆ. ಅಶುದ್ಧ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ತಮ್ಮ ಬಾಗಿಲನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ರಕ್ತ ಶಿಶ್ನದಿಂದ ಹೊರಹೋಗದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ನರಜಾಲದ ಪ್ರಭಾವವೇ ಕಾರಣ. ಶಿಶ್ನದಲ್ಲಿ ನರತಂತುಗಳು ಅತ್ಯಧಿಕವಾಗಿದ್ದು ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡುತ್ತವೆ. ನಿಮಿರುವಿಕೆ ಉಪಾನುವೇದಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಕಾರ್ಯವಾದರೆ.ಅನುಮೋದಕ (ಸಿಂಪಥೆಟಿಕ್ ನರ್ವಸ್ ಸಿಸ್ಟಮ್) ವ್ಯವಸ್ಥೆ ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನ ಹಾಗೂ ನಿಮಿರುವಿಕೆಯಿಲ್ಲದಂತಾಗಲೂ ಕಾರಣ. ಹಾಗೆಯೇ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದು, ಸೂಕ್ತ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ತೋರುವುದು ಕೇಂದ್ರ ನರಮಂಡಲದ ವಿಶೇಷವಾದ ಕಾರ್ಯ.

ಶಿಶ್ನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮಿಥ್ಯೆಗಳು

1. ಶಿಶ್ನದ ಗಾತ್ರಕ್ಕೂ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗೂ ಸಂಬಂಧವಿದೆ.

ಶಿಶ್ನದ ಗಾತ್ರಕ್ಕೂ, ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರೌಢಿಮೆಗೂ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ. ಡಾ.ದಸ್ತೂರರು ಹೇಳಿಕೊಂಡಿರುವ ಹಾಗೆ ಬಂದೂಕ ಎಷ್ಟು ಉದ್ದವಿದೆ ಎಂಬುದು ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ. ಎಷ್ಟುಬಲವಾಗಿ ಅದು ಗುಂಡು ಹಾರಿಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಮುಖ್ಯ.

2. ಸ್ತ್ರೀಯರು ದೊಡ್ಡ ಶಿಶ್ನವನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ

ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ಇರುವ ತಪ್ಪು ಭಾವನೆಗಳಂತೆ ಕೆಲವು ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲೂ ಶಿಶ್ನದ ಗಾತ್ರದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿಯಿರುವುದುಂಟು. ಆದರೆ ಸ್ತ್ರೀಗೆ ಸಿಗುವ ಲೈಂಗಿಕ ಸುಖಕ್ಕೂ, ಶಿಶ್ನದ ಗಾತ್ರಕ್ಕೂ ಯಾವುದೇ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ. ಯೋನಿಯ ಹೊರದುಟಿಗಳು, ಭಗಾಂಕುರ ಹಾಗೂ ಯೋನಿಯ ಒಳಗೆ ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ಅಂಗುಲದಷ್ಟು ಭಾಗಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಸ್ಪರ್ಶ ಸಂವೇದನೆ ಸಾಧ್ಯ. ಅಲ್ಲದೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹಿಳೆಯರು ಉದ್ರೇಕ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ತಮಗಾಗುವ ಸುಖಾನುಭವಕ್ಕೆ ಗಮನ ಕೊಡುತ್ತಾರೆಯೇ ಹೊರತು ಶಿಶ್ನದ ಉದ್ದದ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುವುದು ಕಡಿಮೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಅತಿ ದೊಡ್ಡ ಶಿಶ್ನ ಸ್ತ್ರೀಗೆ ನೋವುಂಟು ಮಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೇ ಜಾಸ್ತಿ.

3. ಶಿಶ್ನದ ನಿಮಿರುವಿಕೆ ಕ್ಷಣ ಮಾತ್ರದಲ್ಲಾಗಬೇಕು

... ಕೆಗೆ ಕಾರಣಗಳು ಹಲವಾರು. ಶಿಶ್ನದ ನಿಮಿರುವಿಕೆ

ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ, ಒಂದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾಗಬಹುದು. ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ನಿಮಿರಿದರೂ, ಸ್ಖಲನವೂ ಅಷ್ಟೇ ವೇಗದಲ್ಲಾಗಬಹುದು. 35 ವರ್ಷದ ನಂತರ ಶಿಶ್ನ ಉದ್ರೇಕಗೊಳ್ಳಲು ಸಮಯವಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಅದೃಷ್ಟವಶಾತ್ ಸ್ಖಲನವೂ ನಿಧಾನವಾಗುವುದರಿಂದ ಉದ್ರೇಕದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಲಾಭವೇ ಸರಿ. ಇದು ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಸಹಜವಾದ ಕ್ರಿಯೆಯೆಂದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿರಲಿ.

4. ನಿಮಿರಿದ ಶಿಶ್ನಕ್ಕೆ ಆಯಾಸವೇ ಆಗಬಾರದು

ಇದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಪುರುಷನು ಅವಿರತವಾಗಿ ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಇಷ್ಟಪಟ್ಟರೂ, ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಶಿಶ್ನದ ನಿಮಿರುವಿಕೆ ಕೆಲ ಸಮಯದ ಮಟ್ಟಿಗಷ್ಟೇ ಸಾಧ್ಯ. ಅಲ್ಲದೆ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಸ್ತ್ರೀಗೆ ಸಂತೋಷವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಬದಲು ತೊಂದರೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೇ ಜಾಸ್ತಿ. ಸ್ತ್ರೀಯ ಸುಖಾನುಭವಕ್ಕೂ, ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗೂ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ. ಒಮ್ಮೆ ನಿಮಿರಿದ ಶಿಶ್ನ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಲು ಬಹಳ ತಡವಾದರೆ ಅದನ್ನು ನಿಗುರ್ಬುಲ್ಲತೆ (ಪ್ರಿಯಾಪಿಸಂ) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅದನ್ನು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಸರಿಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

5. ಶಿಶ್ನದ ಮೇಲಿನ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಅನಾರೋಗ್ಯದ ದ್ಯೋತಕ

ಇದು ತಪ್ಪು. ಶಿಶ್ನದಲ್ಲಿ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಜಾಸ್ತಿ. ಅಲ್ಲದೆ ಅದು ನಿಮಿರುವುದು ಅದರ ಊತಕಗಳಲ್ಲಿ (ಟಿಶ್ಯೂ) ರಕ್ತ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುವು ದರಿಂದ. ಆದುದರಿಂದಲೆ ಶಿಶ್ನದ ಮೇಲೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಾಗಲೀ ಇಲ್ಲವೇ ಉದ್ರೇಕಗೊಂಡಾಗ ಕಾಣುವ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ.

6. ಶಿಶ್ನ ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಶಿಶ್ನವು ಒಂದೆಡೆ ವಾರೆಯಾಗಿರು ತ್ತದೆ. ಅದು ಬಲಕ್ಕಾಗಲಿ ಇಲ್ಲವೇ ಎಡಕ್ಕಾಗಲೀ ತಿರುಗಿರಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಉದ್ರೇಕಗೊಂಡಾಗ ಅದು ನೇರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಬಹುದು, ಇಲ್ಲವೇ ಮೇಲೇರಿರ ಬಹುದು. ಇವೆರಡೂ ಸಾಮಾನ್ಯವೆಂದು ತಿಳಿದಿರಬೇಕು.

7. 'ಮಾಡು' ಇಲ್ಲವೇ 'ಮಡಿ' ಶಿಶ್ನಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿಷಯ

ಇಲ್ಲ. ಒಮ್ಮೆ ಶಿಶ್ನದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾದ ಮೇಲೆ ಅದು ನಶಿಸುವ ಪ್ರಶ್ನೆಯೇ ಇಲ್ಲ. ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗದಿದ್ದರೂ ಅದರ ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ.●



ತಲೆನೋವು: ಏನು ಕಾರಣ? ಏನು ಪರಿಹಾರ?

ತಲೆನೋವಿನ ತೊಂದರೆಗೆ ಒಳಗಾಗದವರಾರು? ಎಲ್ಲರೂ ಒಂದಿಲ್ಲೊಂದು ಸಲ ಇದಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾದ ರೋಗಿ ನೋವಿನಿಂದ ಸಾಕಪ್ಪ ಸಾಕು ಎನ್ನುವಂ ತಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಜನರಿಗೆ ತಲೆನೋವು ಆರಂಭವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟರೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಲೇ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಬೇಗನೇ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ. ನೋವು ನಿವಾರಕ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ನುಂಗುವುದರಿಂದ ನೋವಿನಿಂದ ಉಪಶಮನವೇನೋ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಖಾಯಂ ಪರಿಹಾರ ವಂತೂ ದೊರೆಯದು. ತಲೆನೋವು ಹಲವಾರು ಕಾರಣ ಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿ ದುರ್ಬಲಗೊಂಡಿರುವುದು, ನಿದ್ರೆ ಅಪೂರ್ಣ ಗೊಂಡಿರುವುದು, ಚಳಿ ಅಥವಾ ಬಿಸಿಲಿನ ಪ್ರಕೋಪ ಮುಂತಾದ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ತಲೆನೋವು ಬಾಧಿಸ ಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಮಲಬದ್ಧತೆ

ಇಂದಿನ ಆಧುನಿಕ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಇದು ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದೆ. ಮಲಬದ್ಧತೆಯಿಂದಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಗ್ಯಾಸ್ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಇದರ ಒತ್ತಡ ತಲೆಯತನಕ ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ತಲೆನೋವು ಕಾಡಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಮಲಬದ್ಧತೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಲು ನಾರುಯುಕ್ತ, ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವುಳ್ಳ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ. ಮುಂಜಾನೆ ಉಪಾಹಾರದಲ್ಲಿ ನಿಂಬೆರಸ ಕುಡಿಯಿರಿ. ದಿನಕ್ಕೆ 2-3 ಸಲ 20 ಗ್ರಾಂಗಳಷ್ಟು ಗುಲಕಂದವನ್ನು ತಿನ್ನಿ. ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ಎರಡು ಚಮಚದಷ್ಟು ಇಸಬಗೋಲ ಪುಡಿಯನ್ನು ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಇದರಿಂದ ಮುಂಜಾನೆ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ತಲೆನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಅತಿರಕ್ತದೊತ್ತಡ

ಈ ರೋಗಪೀಡಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ತಲೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಮೇಲೂ ಉಂಟಾಗಿ ತಲೆನೋವು ಬಾಧಿಸು ತ್ತದೆ. ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯಗೊಳಿಸಲು ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರದ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಕೊಡಿ. ಯಾರಾದರೂ ತಮ್ಮ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಸಲಹೆ ಪಡೆದು ಚಾಚೂ ತಪ್ಪದೆ ಪಾಲಿಸಿ. ಇದರಿಂದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ತಲೆನೋವೂ ಕಡಿಮೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ.

ನೇತ್ರದೃಷ್ಟಿ ಕುಂದುವುದು

ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿ ದುರ್ಬಲಗೊಂಡರೆ ಕನ್ನಡಕವಿಲ್ಲದೆ ಓದುವುದು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಕೈಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಕಣ್ಣು ಮತ್ತು ತಲೆಯಲ್ಲಿ ನೋವು ಬಾಧಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತಷ್ಟು ದುರ್ಬಲಗೊಳ್ಳದಿರಲು ಆದಷ್ಟು ಶೀಘ್ರ ನೇತ್ರ ತಜ್ಞರನ್ನು ಭೇಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಅವರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ. ಕನ್ನಡಕ ಹಾಕಲೇಬೇಕು ಎಂದಾದರೆ ಧರಿಸಲು ಹಿಂದೇಟು ಹಾಕಬೇಡಿ. ಹಾಲು, ತಾಜಾಹಣ್ಣು, ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳು ಮುಂತಾದವನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿ. ಮೂಲಂಗಿ, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಪಾಲಕ್ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಸೇವಿಸಿ.

ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ಹಾಗೂ ಹಗಲು ಹೊತ್ತಿ ನಲ್ಲಿ ಒಂದೆರಡು ಸಲ ಸ್ವಚ್ಛ ನೀರನ್ನು ಕಣ್ಣುಗಳ ಮೇಲೆ ಚಿಮುಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಬಳಿಕ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಂಡು ಒದ್ದೆ ಕೈಗಳನ್ನು ಕಣ್ಣುಗಳ ಮೇಲೆ ಸವರಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ 3-4 ಸಲವಾದರೂ ಮಾಡಿ. ಇದರಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ತಲೆನೋವಿನ ಬಾಧೆ ಕಡಿಮೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿದ್ರೆ ಅಪೂರ್ಣವಾಗುವುದು

ನಿದ್ದೆ ಅಪೂರ್ಣವಾಗುವುದರಿಂದ ತಲೆಯ ಸ್ನಾಯು ಗಳಿಗೆ ಪರಿಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ದೊರೆಯು ವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದಾಗಿಯೂ ತಲೆನೋವು ಬರುತ್ತದೆ. ರಾತ್ರಿ ಬಹಳ ಹೊತ್ತಿನತನಕ ಎಚ್ಚರದಿಂದಿರುವುದು ಇಲ್ಲವೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ವ್ಯಸ್ತವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಇಲ್ಲವೆ ಅನಿದ್ರೆಯ ಕಾರಣದಿಂದ ತಲೆನೋವು ಬರುತ್ತದೆ.

ತಲೆನೋವಿನಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಲು ರಾತ್ರಿ ಬೇಗನೇ ಮಲಗಿ ಬೇಗನೇ ಏಳುವ ಅಭ್ಯಾಸ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಒಂದು ವೇಳೆ ನಿಮಗೆ ಅನಿದ್ರೆಯ ತೊಂದರೆ ಕಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರ-ವಿಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನಹರಿಸಿ ಹಾಗೂ ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಚಿಂತಾಮುಕ್ತರಾಗಿರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.●



ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು

ಶುಭಾ, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ.

- ನನ್ನ ಮದುವೆಯಾಗಿ ಆರು ವರ್ಷಗಳಾಗಿವೆ. ಈಗ ನಾನು ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಗರ್ಭಿಣಿ. ಮದುವೆಯ ನಂತರ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿದ್ದ ಉರಿತ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಉರಿತ ಇನ್ನೂ ಇದೆ ಮತ್ತು ಪದೆ ಪದೆ ಮೂತ್ರಬಾಧೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿದೆ.
- ಮದುವೆಯ ನಂತರ ಮೂತ್ರಮಾರ್ಗ ಮತ್ತು ಯೋನಿಮಾರ್ಗ ಕೂಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಪದೆ ಪದೆ ಮೂತ್ರಬಾಧೆ ಉಂಟಾಗುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಆದರೆ ಮೂತ್ರ ಉರಿತ ಇರಬಾರದು. ನೀವು ಗರ್ಭ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೋದಾಗ ಸಂಸರ್ಗಿಕ ದೋಷ (INFECTION)ದ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಗರ್ಭಸ್ಥ ಶಿಶು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರಲು ಡಾಕ್ಟರ್‌ರು ಔಷಧಿ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಅದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮೂತ್ರ ಉರಿತವೂ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

●●●

ಸಂಗೀತಾ, ಹುಮ್ನಾಬಾದ್.

- ನಾನು 25 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಅವಿವಾಹಿತೆ. ಒಂದು ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಓದಿ ನನ್ನ ಸ್ತನಗಳನ್ನು ನಾನೇ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಂಡೆ. ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಆಲೂ ಆಕಾರದಷ್ಟು ಗಂಟುಗಳಿರುವುದು ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬಂತು. ಇದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆಗಿರಬಹುದೇ?
- ವಕ್ಷ (ಹೊಕ್ಕಳ)ದಲ್ಲಿ ಗಂಟುಗಳೇನಾದರೂ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬಂದರೆ ಕೂಡಲೇ ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞರನ್ನು ಕಾಣಿರಿ. ನಿಮಗೆ ಫಾಯಿಬ್ರೊಯಿಡಿನೊಮಾ ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ. ಇದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅಲ್ಲ. ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಚಿಂತೆ ದೂರಾಗುತ್ತದೆ.

●●●

ಲಕ್ಷ್ಮಿ, ಚಿಕ್ಕಮಗಳೂರು.

- ನಾನು 5 ತಿಂಗಳ ಹಿಂದೆ ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಅದರ ನಂತರ ಪ್ರೊಟಿರಾ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಅದಾದ ನಂತರ ಮಾಸಿಕ ಸ್ರಾವ ಆಗಿಲ್ಲ. ಒಂದು ತಿಂಗಳಿಂದ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕತ್ತಲು ಕವಿದಂತಾಗುತ್ತಿದೆ.
- ನೀವು ಈಗ ಗರ್ಭವತಿ ಅಥವಾ ಅಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞರಿಂದ ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಗರ್ಭಪಾತದ ನಂತರ ಗರ್ಭನಿರೋಧದ ಅವಧಿ ಮೂರು ತಿಂಗಳು ಮಾತ್ರ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಮಾಸಿಕ ಸ್ರಾವ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

●●●

ವಿಜಯಮಾಲಾ, ದೊಮ್ಮಲೂರು.

- ನನ್ನ ಮದುವೆಯಾಗಿ 2 ವರ್ಷಗಳಾದವು. ಪತಿಯ ವೀರ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆಯಾಗಿದೆ. ವೀರ್ಯದಲ್ಲಿ 20 ಲಕ್ಷ ವೀರ್ಯಾಣು ಕೌಂಟ್ ಬಂದಿದೆ. ಅವರಿಗೆ ಡಾಕ್ಟರ್‌ರು ಆಯ್‌ಯೂಆಯ್ ಸಲಹೆ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ನನ್ನ ರಿಪೋರ್ಟ್ ಸರಿಯಾಗಿದೆ. ನನ್ನ ಮಾಸಿಕ ಸ್ರಾವ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳ 28ನೇ ದಿನ ಆಗುತ್ತದೆ.
- ಮಾಸಿಕ ಸ್ರಾವದ 11 ರಿಂದ 16ನೇ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ನೀವು ಪತಿಪತ್ನಿ ಒಂದಾಗಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಗರ್ಭ ನಿಲ್ಲುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಆರು ತಿಂಗಳು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಒಂದಾದರೂ ಗರ್ಭ ನಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಪತಿಯ ವೀರ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ವೀರ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ 7 ದಿನ ಮುಂಚೆ ನೀವು ದೂರವಿರಬೇಕು. ಅಲೋಪಥಿ ಅಥವಾ ಆಯುರ್ವೇದಿಕ ಔಷಧಿಯಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಪತಿಯ ದೋಷ ಸರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ಗರ್ಭ ಧರಿಸುತ್ತೀರಿ.

●●●

ವನಜಾಕ್ಷಿ, ತುಮಕೂರು.

- ನಾನು 24 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ 'ಅವಿವಾಹಿತೆ. ಹಾಸ್ಟೆಲ್‌ನಲ್ಲಿದ್ದು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಮಾಸಿಕಚಕ್ರದ 5-7 ದಿನಗಳ ಮುಂಚೆ ನನಗೆ ಸಿಡಿಪಿಡಿ ಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಮಾತಿಗೂ ಬೇರೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಸಿಟ್ಟಿ ಗೇಳುತ್ತೇನೆ. ಮಾಸಿಕ ಚಕ್ರ ಶುರುವಾದ ಮೇಲೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿರುತ್ತೇನೆ. ಇದು ಒಂದು ರೋಗವೇ?
- ಮಾಸಿಕ ಸ್ರಾವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಮೋನು ಬದಲಾಗುವುದರಿಂದ ಹೀಗೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಸಿಡಿಪಿಡಿ ಕೆಲವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಕೆಲವರಿಗೆ ಕಡಿಮೆ. ಮಾಸಿಕ ಸ್ರಾವದ ಕಾರಣ ಉಂಟಾಗುವ ನೋವನ್ನು PRE MENSTRUAL SYNDROME ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ತಿಂಗಳ 15 ದಿನಗಳ ನಂತರ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಊಟ ತಿಂಡಿ ಪಾನೀಯಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆ ಕಡಿಮೆ ಸೇವಿಸಿ. ಚಹಾ, ಕಾಫಿ, ಚಾಕೊಲೇಟ್ ವರ್ಜಿಸಿ. ಪ್ರತಿದಿನ ಮುಂಜಾನೆ ಸ್ವಲ್ಪ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ. ಒಂದು ತಿಂಗಳಾದರೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗದಿದ್ದರೆ ಸ್ತ್ರೀರೋಗತಜ್ಞರಿಂದ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಪ್ರತಿದಿನ ಮಲ್ಟಿ ವಿಟಮಿನ್ ಮಾತ್ರೆ ಸೇವಿಸಿ. ಇದು ಒಂದು ರೋಗವಲ್ಲ. ಆದರೂ ಇದರಿಂದ ನಿಕಟವರ್ತಿಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಗತ್ಯ.

●●●

ಗಂಗಾಧರ, ಬಳ್ಳಾರಿ.

- ಹದಿಮೂರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ನನ್ನ ಕಿವಿಯೊಳಗೆ ಶಿಲೀಂದ್ರ ಸಂಬಂಧಿತ ಸಂಸರ್ಗದೋಷ (INFECTION) ಉಂಟಾಗಿತ್ತು. ಈಗಲೂ ಚಳಿಗೆ ಬೇನೆ ಮತ್ತು ತುರಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಿವಿಯೊಳಗೆ ಶಿಲೀಂದ್ರ ಸಂಬಂಧಿತ ಇನ್‌ಫೆಕ್ಷನ್ ಇಷ್ಟು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಬಹುಶಃ ನಿಮ್ಮ ಕಿವಿಯ ಒಳಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಅಲರ್ಜಿಯಾಗಿದೆ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಅದಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನೋವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು

ಸಲ ಕಿವಿ-ಮೂಗು-ಗಂಟಲು (ENT) ತಜ್ಞರಿಗೆ ತೋರಿಸಿ. ಅವರು ನಿಮ್ಮ ಕಿವಿಯ ಒಳಪರದೆಯ ಮೇಲೆ ಏನಾದರೂ ಗಾಯವಾಗಿದೆಯೇ ಎಂದು ನೋಡುತ್ತಾರೆ. ಕಹಿ, ಶೀತದ, ಖಾರದ, ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಡಿ.



ಸೃಜನ್, ಹರಿಹರ.

■ **ನನಗೆ ಕಳೆದ 12 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಸೈನಸ್ ತೊಂದರೆ ಇದೆ. ಆಗಿನಿಂದಲೂ ನೆಜಲ್ ಡ್ರಾಪ್ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತೇನೆ. ಆಪರೇಷನ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಡಾಕ್ಟರರು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಆಪರೇಷನ್ ನಂತರವೂ ಮರುಕಳಿಸ ಬಹುದಂತೆ.**

■ ಮೊದಲು ಸೈನಸ್‌ನ ಹಿಸ್ಟರಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದು ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ. ಅಲರ್ಜಿಕಲ್ ಸೈನಸ್ ಅಥವಾ ಇನ್‌ಫೆಕ್ಷನಲ್ ಸೈನಸ್ ಎಂಬುದನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಅಲರ್ಜಿಕಲ್ ಸೈನಸ್ ಪೀಡಿತರ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಅಲರ್ಜಿ ಕಣಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅದರಿಂದಾಗಿಯೇ ಮೂಗಿನೊಳಗಿನ ಚರ್ಮ ಯಾವಾಗಲೂ ಹಸಿಯಾಗಿ ನಾಜೂಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು 'ಇಯೊನಿನೊ ಫಿಲ್ಮಸ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಅನುವಂಶಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆಪರೇಶನ್ ಮಾಡಿದರೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಸೈನಸ್ ಇನ್‌ಫೆಕ್ಷನಲ್ ಆಗಿದ್ದರೆ ಎಂಡೋಸ್ಕೋಪಿಕ್ ಸರ್ಜರಿಯಿಂದ ಗುಣ ವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಮೂಗಿನ ಸಿಟಿ ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಇಎನ್‌ಟಿ ತಜ್ಞರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ.



ನಾರಾಯಣಪ್ಪ, ಕೋಲಾರ.

■ **ನನ್ನ ಮಗನ ವಯಸ್ಸು 10 ವರ್ಷ. ಅವನ ಎರಡೂ ಕಿವಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಸದ ಕಂಡಿಕೆಗಳು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿವೆ. ಸಾಲಿಪಿಕ್ಸ್ ಹಾಕಿಕೊಂಡರೆ ಬೇನೆ ಕಡಿಮೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕಸದ ಕಂಡಿಕೆಗಳು ಹೊರಗೆ ಬರುವುದು ಹೇಗೆ?**

■ ನಿಮ್ಮ ಮಗನನ್ನು ಇಎನ್‌ಟಿ ತಜ್ಞರ ಬಳಿ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ. ಅವರು ಕಿವಿಯೊಳಗಿನ ಕಸದ ಕಂಡಿಕೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಕಿವಿಯ ಒಳಭಾಗವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಕಿವಿಯ ಪರದೆಗೆ ಏನೂ ಹಾನಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ.



ವಾಸುದೇವ, ಹೊಸದುರ್ಗ.

■ **ನನ್ನ ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಕೆರೆತ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಮುಂಜಾನೆ ಎದ್ದ ನಂತರ 2-3 ತಾಸು ಕಫ ಇರುತ್ತದೆ. ಆನಂತರ ತೊಂದರೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆ ಹೀಗೆ ಆಗುತ್ತದೆ?**

■ ಮುಂಜಾನೆ ಎದ್ದ ನಂತರ ಗಂಟಲು ಮತ್ತು ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಕೆರೆತ ಉಂಟಾಗುವುದು ಅಲರ್ಜಿಯ ಲಕ್ಷಣ. ನಿಮಗೆ ಆಗಿ ಬರದ ತಿಂಡಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ವರ್ಜಿಸಿ.



ಸುರೇಶ ಪಾಟೀಲ, ಧಾರವಾಡ.

■ **ನನ್ನ ಮಗನ ವಯಸ್ಸು 9 ವರ್ಷ. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ನೆಗಡಿಯಾದಾಗ ಅವನ ಕಿವಿ ಸೋರುತ್ತದೆ. ನೆಗಡಿ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಕಿವಿ ಸೋರುವುದೂ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.**

■ ನಿಮ್ಮ ಮಗನ ಕಿವಿಯ ಪರದೆಯಲ್ಲಿ ರಂಧ್ರ ಉಂಟಾಗಿದೆ. ಅದರಿಂದ ಎದೆ, ಕಿವಿ ಮತ್ತು ಮೂಗು ಸಂಪರ್ಕಿಸುತ್ತವೆ. ಆಗ ಕಿವಿ ಸೋರುತ್ತದೆ. ಕಿವಿಯ ಪರದೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಇನ್‌ಫೆಕ್ಷನ್ ಆಗಿ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ನೋವಾಗುತ್ತದೆ, ಕಿವಿ ಸೋರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರಿಗೆ ನೆಗಡಿ ಬಂದ ಕೂಡಲೇ ಅದರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಇನ್‌ಫೆಕ್ಷನ್ ಕಿವಿಯ ಕಡೆಗೆ ಹೋಗಬಾರದು. ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಅವನ ಕಿವಿಯೊಳಗೆ ಅರಳೆಯಿಡಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಕಿವಿಯೊಳಗೆ ನೀರು ಹೋಗಬಾರದು. ಸಮಸ್ಯೆ 14 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಾದರೂ ಮುಂದುವರಿದರೆ ಕಿವಿಯೊಳಗೆ ಹೊಸ ಪರದೆ ಹಾಕಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಏನೇ ಆದರೂ ನಿಮ್ಮ ಮಗನನ್ನು ಇಎನ್‌ಟಿ ಡಾಕ್ಟರ್ ಬಳಿಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ.



ವೇಣುಮೂರ್ತಿ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ.

■ **ನನಗೆ ಕಿವಿ ಕೇಳಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಪರೀಕ್ಷೆಯಾಗಿದೆ. ರಿಪೋರ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಏನೂ ದೋಷವಿಲ್ಲ. ನಾನೇನು ಮಾಡಲಿ?**

■ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಶ್ರವಣೇಂದ್ರಿಯದ ಸಮಗ್ರ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಧ್ವನಿಯ ಒತ್ತಡ, ತರಂಗ ಪರೀಕ್ಷೆಯೂ ಆಗಬೇಕು. ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಪ್ರಕಾರಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಸಮಗ್ರ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ನಂತರವೇ ಉಪಚಾರ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.



ಶಾರದಾ, ಹೊಸಪೇಟೆ.

■ **ನನ್ನ ತುಟಿಗಳ ಕೆಳಗೆ ಗದ್ದದ ಮೇಲೆ ಕೂದಲೂ ಗಡ್ಡದಂತೆ ಬೆಳೆದಿದೆ. ಅದರಿಂದ ಮುಖದ ಅಂದ ಹಾಳಾಗಿದೆ. ನನಗೆ ಹೀನತೆಯ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ಏನು?**

■ ಮೊದಲು ನೀವು ಹೀನತೆಯನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು. ಈಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸೌಂದರ್ಯ ಸಾಧನಗಳು ಬೇಕಾದಷ್ಟಿವೆ. ನಿಮ್ಮ ಮುಖವನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ನೋಡಿದ ಮೇಲೆ ಗಡ್ಡ ಹೇಗೆ ತೆಗೆಯುವುದೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂಜೆಕ್ಷನ್‌ನಿಂದಲೂ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು. ಕಾಸ್ಮೆಟಿಕ್ ಸರ್ಜರಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.



ಕಾಮಾಕ್ಷಿ, ಶಿರಸಿ.

■ **ನನ್ನ ವಯಸ್ಸು 29 ವರ್ಷ. ಹೆರಿಗೆ ನಂತರ ನನ್ನ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಉದ್ದನೆಯ ಗೆರೆ ಗುರ್ತು ಉಂಟಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಸರ್ಜರಿಯಿಂದ ಹೋಗಿಸಬಹುದೆ ಅಥವಾ ಯಾವುದಾದರೂ ಲೋಷನ್‌ದಿಂದಲೂ.**

■ ಹೆರಿಗೆಯಾಗಿ ಎಷ್ಟು ದಿನಗಳ ನಂತರ ಈ ಗೆರೆ ಮೂಡಿದೆ? ನಿಶಾನೆ ಯಾವ ಪ್ರಕಾರ ಇದೆ? ನಿಶಾನೆಗಳನ್ನು ಎಲೊವೆಕಾ, ರೆಟಿನಾಯೆಡಸ್, ಹೈಡ್ರೊಕ್ವಿನಸ್ ದಂಥ ಕ್ರೀಮ್‌ಗಳಿಂದ ಹೋಗಲಾಡಿಸಬಹುದು. ಟಿಸಿಎ ಫಿಲ್ಮಸ್‌ದಂಥ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದಿಂದಲೂ ಹೋಗಲಾಡಿಸಬಹುದು. ಅದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಖರ್ಚು ತಗಲುತ್ತದೆ.



ಭಾಗ್ಯಲತಾ, ಮೈಸೂರು.

■ **ನಾನು 23 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಯುವತಿ. ನನ್ನ ಮದುವೆ ಇನ್ನು 2 ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆ ಏನೆಂದರೆ, ನನ್ನ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಬೈತಲಿನ ಸಮೀಪದ ಕೂದಲು ಉದುರಿವೆ. ಔಷಧೀಯ ತೈಲಗಳನ್ನು ಹಚ್ಚಿದರೂ ಉಪಯೋಗವಾಗಿಲ್ಲ.**

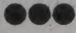
■ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಸಿಂಥೆಟಿಕ್ ಇಂಪ್ಲಾಂಟೇಶನ್ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸಿಂಥೆಟಿಕ್ ಕೂದಲನ್ನು ಚರ್ಮದ ಒಳಗೆ ಸೇರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕೂದಲು ನಕಲಿ ಎಂದು ಅನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಕೂದಲಿನಿಂದಲೂ ಮಾಡಬಹುದು.

ವೈಯುಕ್ತಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು

ಬಾಬುರಾವ, ದೇಗಾಂವ.

■ ನನ್ನ ಮಗನ ವಯಸ್ಸು 18. ಅವನು ಹತ್ತನೇ ತರಗತಿ ಫೇಲಾಗಿದ್ದ. ಹನ್ನೆರಡನೆಯದರಲ್ಲಿಯೂ ಫೇಲಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಅವನು ಓದುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಅವನ ಅಜ್ಜಿ ಅಂದರೆ ನನ್ನ ತಾಯಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವವರೆಗೆ ಓದುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಅವಳನ್ನು ಮನೆಯ ಹೊರಗೆ ಹಾಕು ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ. ನಾನು ನನ್ನ ಮಗನಿಗಾಗಿ ನನ್ನ ತಾಯಿಯನ್ನು ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಹಾಕಿ ಅನಾಥೆಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಲೇ? ಅವನು ಅವಳೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಮಾತಾಡಿದರೂ ಸಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಮಾತಾಡುತ್ತಾನೆ. ನನ್ನ ತಾಯಿ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನವಳು. ಮುಂಜಾನೆ ಬೇಗ ಎದ್ದು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಎಬ್ಬಿಸಿ ಹಲ್ಲುಜ್ಜಿ ಮುಖ ತೊಳೆದು ಹಾಲು ಕುಡಿಯಲು ಹೇಳುತ್ತಾಳೆ. ಅವಳ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನಿಂದಾಗಿಯೇ ಅವನು ಅಜ್ಜಿಯನ್ನು ದ್ವೇಷಿಸುತ್ತಾನೆಯೆ?

■ ನಿಮ್ಮ ಮಗ ಹತ್ತನೇ ತರಗತಿ ಏಕೆ ಫೇಲಾದ? ಆರನೇ ಏಳನೆ ತರಗತಿ ಕೂಡ ಫೇಲಾಗಿದ್ದಿರಬಹುದು. ನೀವು ಅವನನ್ನು ಬೈಯಬೇಡಿ, ಹೆದರಿಸಬೇಡಿ. ಅವನಲ್ಲಿ ಏನೋ ಅತೃಪ್ತಿ ಮನೆ ಮಾಡಿದೆ. ಅವನು ಅದನ್ನೆಲ್ಲ ಅಜ್ಜಿಯ ಮೇಲೆ ಹೊರಹಾಕುತ್ತಾನೆ. ನಿನಗೆ ನಿನ್ನ ತಾಯಿಯಂತೆ ನಿನ್ನ ಅಜ್ಜಿ ನನಗೆ ತಾಯಿ. ಅವಳನ್ನು ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಹಾಕಲು ಬರುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ನೀವು ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕು. ಅಜ್ಜಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಅವನೊಂದಿಗೆ ವಾದಿಸಬೇಡಿ. ಅವನ ಜೀವನದ ಗುರಿ ಏನೆಂದು ಕೇಳಿ? ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಒತ್ತಾಯಿಸಬೇಡಿ. ಅವನು ಬೇಗ ಎದ್ದರೂ ಸಿಟ್ಟಿಗೇಳುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ಕೆಟ್ಟ ಜನರೊಂದಿಗೆ ಸಹವಾಸ ಹೊಂದಿರಬಹುದೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಅವನನ್ನು ತಜ್ಞ ಮನೋವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ.



ಅನುಪಮಾ, ಹಾಸನ.

■ ನನ್ನ ವಯಸ್ಸು 30. ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆ ಏನೆಂದರೆ, ನನ್ನ ಪತಿ 'ಅಸ್ಥಿರ ಬುದ್ಧಿಯವರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಸರಾಯಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಒಂದುಕಡೆ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ನೌಕರಿ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಜಗಳವಾಡುತ್ತಾರೆ. ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ನೌಕರಿ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ನನ್ನ ಸಹೋದರರು ಮತ್ತೆ ನೌಕರಿ ಕೊಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಮನೆಯ ಖರ್ಚನ್ನು ನನ್ನ ಸಹೋದರರೇ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮದ್ಯಪಾನ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೂ ಸೇರಿಸಿದ್ದೆವು. ಅಲ್ಲಿಂದ ಓಡಿ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ನನ್ನ ಸಂಸಾರ ನರಕವಾಗಿದೆ.

■ ನಿಮ್ಮ ಪತಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗವಿದೆ. ಅವರು ಎಲ್ಲಿಗೂ ಓಡಿಹೋಗದಂಥ ದೂರದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸೇರಿಸಿ. ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರಿಂದ ಔಷಧ ಕೊಡಿಸಿ. ಗುಣಮುಖರಾಗಲು 4-5 ವರ್ಷ ಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಕುಡಿತದ ಅಭ್ಯಾಸ ದೀರ್ಘಕಾಲದಿಂದ ಬಂದಿದೆ. ಸರಾಯಿ ನಿಶೆಯೊಂದಿಗೆ ಖಿನ್ನತೆಯೂ ಇದೆ. ಆ ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ದೂರಮಾಡಲು ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರಿಂದ ಔಷಧಿ ಕೊಡಿಸಿ. ಮನೋವೈದ್ಯರನ್ನೂ ತೋರಿಸಿ. ಮನೋವೈದ್ಯರು ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯವರೆಲ್ಲರ ಜೊತೆ ಸಮಾಲೋಚಿಸಿ. ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.



ಜಾಹ್ನವಿ, ಚನ್ನರಾಯಪಟ್ಟಣ

■ ನಾನು 24 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ತರುಣಿ. ನನ್ನ ಅಕ್ಕನ ವಯಸ್ಸು 26 ವರ್ಷ. ನಾನು ನನ್ನ ಅಕ್ಕನಿಗಿಂತ ಆಕರ್ಷಕಳೂ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿವಂತೆಯೂ ಆಗಿದ್ದೇನೆಂದು ಜನರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅದರಿಂದ ನನ್ನ ಅಕ್ಕನಿಗೆ ಸಿಟ್ಟು ಬರುತ್ತದೆ. ನನ್ನ ತಂದೆಯೂ ನನ್ನನ್ನೇ ಹೊಗಳುತ್ತ ಬಂದಿದ್ದರು. ನಾನಂತೂ ಅಕ್ಕನ ಬಗ್ಗೆ ಅನ್ಯಥಾ ಭಾವಿಸಿಲ್ಲ. ಕೆಲ ದಿನಗಳ ಹಿಂದೆ ಅಕ್ಕನಿಗೆ ನೌಕರಿ ಸಿಕ್ಕಿದೆ. ನೌಕರಿ ಸಿಕ್ಕಾಗಿನಿಂದ ಅಕ್ಕ ಬದಲಾಗಿದ್ದಾಳೆ. ಅವಳು ನನ್ನ ಮೇಲೆ ದರ್ಪ ತೋರಿಸುತ್ತಾಳೆ. ತಂದೆ ತಾಯಿಯರನ್ನೂ ಲೆಕ್ಕಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ಅವಳು ನೌಕರಿಗೆ ಹೋಗಿ ಹಣ ಸಂಪಾದಿಸುತ್ತಿರುವ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿಯೇ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು ಈಗ ಅವಳನ್ನೇ ಗೌರವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನಾನು ನನ್ನ ತಂದೆ ತಾಯಿ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠಳಾಗಿದ್ದೇನೆ. ನಾನೇನು ಮಾಡಲಿ?

■ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡ ನಂತರ ರಾಜಕೀಯ ಕೇವಲ ವಿಧಾನಸೌಧದಿಂದ, ಪಾರ್ಲಿಮೆಂಟಿನಿಂದಷ್ಟೇ ಆರಂಭವಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಮನೆಯಿಂದಲೂ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ನಿಜವೆನಿಸಿತು. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಅಕ್ಕನ ದರ್ಪದಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಉಪಾಯ ಸರಿಯಲ್ಲ. ಅವಳ ದರ್ಪ ಕರಗಿ ಹೋಗಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಅಕ್ಕ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದಾಗ ಒಂದು ಸಲ ತಂದೆ ಜೊತೆ ಇನ್ನೊಂದು ಸಲ ತಾಯಿ ಜೊತೆ ಮಾತಾಡಿ. ಮತ್ತೊಂದು ಸಲ ತಂದೆ ತಾಯಿ ಇಬ್ಬರ ಜೊತೆಗೂ ಮಾತಾಡಿ. ಅನಂತರ ಸಮಯ ಸಿಕ್ಕಾಗ ನೀವು ಅಕ್ಕ ತಂಗಿ ಇಬ್ಬರೂ ತಂದೆ ತಾಯಿ ಜೊತೆ ಮಾತಾಡಿ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ನಿಮ್ಮ ನಡುವಿನ ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯಗಳು ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಮನೆ ಕಚೇರಿಯಲ್ಲ. ಕಚೇರಿಯಲ್ಲಿರುವ ದ್ವೇಷ ಮನೆಯಲ್ಲಿರಬಾರದು. ಮನೆ, ಮನೆಯ ಸದಸ್ಯರೆಲ್ಲರಿಗೂ ಮನೆಯಾಗಬೇಕು. ಅಲ್ಲಿ ಯಾರೂ ಹೆಚ್ಚಲ್ಲ, ಯಾರೂ ಕಮ್ಮಿಯಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ಮನವರಿಕೆಯಾಗಬೇಕು. ನೀವು ಸಮಾಧಾನದಿಂದ ವರ್ತಿಸಿ.



ಕೋಮಲಾ, ಊರುಬೇಡ.

■ ನನ್ನ ವಯಸ್ಸು 18. ನಾನು ಇಂಟರ್ ಓದುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಒಂದು ವರ್ಷದಿಂದ ಒಬ್ಬ ಹುಡುಗನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಅವನು ಸ್ಕೂಲ್ ಇನ್ಸಪೆಕ್ಟರನ ಮಗ. ಅವನ ಮನೆಯವರು ಶ್ರೀಮಂತರು. ನಮ್ಮ ಮನೆಯವರು ಬಡವರು. ನಮ್ಮ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು ಅವರ ತಂದೆ ತಾಯಿ ಜೊತೆ ಮಾತುಕತೆ ನಡೆಸಿದ್ದಾರೆ. ಫಲಿತಾಂಶ ನಿರಾಶಾದಾಯಕವಾಗಿದೆ. ನಾನು ಆ ಹುಡುಗನಿಲ್ಲದೆ ಬದುಕುವುದಿಲ್ಲ. ಅವನಿಗೆ ನನ್ನ ಮನೆಯವರ ಮೇಲೆ ಗೌರವವಿದೆ. ನಾವಿಬ್ಬರೂ ಕೋರ್ಟ್ ಮ್ಯಾರೇಜ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಅವನು ಬೇರೊಂದು ಹುಡುಗಿಯ ಜೊತೆ ಮದುವೆಯಾದರೆ ನಾನು ಮರಣಕ್ಕೆ ಶರಣು ಹೋಗುತ್ತೇನೆ.

■ ಮೊದಲು ಮರಣಕ್ಕೆ ಶರಣು ಹೋಗುವ ಮಾತು ಬಿಡಿ. ಆ ಹುಡುಗ ಬೇರೆ ಕಡೆ ಬೇರೊಂದು ಹುಡುಗಿಯ ಜೊತೆ ಮದುವೆಯಾಗಿದ್ದು ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಪ್ರೀತಿಯ ನಾಟಕ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ನೀವೇನು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ? ಅವನು ಗಂಡಸು. ತನ್ನ ತಂದೆ ತಾಯಿ ಮಾತನ್ನೂ ಮೀರಬಹುದು. ಅವನು ಏನು ಮಾಡಿದರೂ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಅವನು ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಮದುವೆಯಾಗಬಹುದು. ನೀವು ಅವನ ಪ್ರೇಮವನ್ನು ಪ್ರೇಮ ಎನ್ನುತ್ತೀರಾ? ಅವನು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗಿ ಅವನ ಮನೆಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಬಹುದು. ಅಲ್ಲಿ ನೀವು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಬದುಕಲು ಬಿಟ್ಟಾನೆಯೇ? ಹುಡುಗ ಸ್ಕೂಲ್ ಇನ್ಸ್‌ಪೆಕ್ಟರ್‌ನ ಮಗನಾಗಿರಬಹುದು. ಅವನು ಕೆಲಸ ಏನು ಮಾಡುತ್ತಾನೆ? ಮನೆಯ ಖರ್ಚಿನ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಇದೆಯೆ? ಒಳಗಣ್ಣು ತೆರೆದು ಯೋಚಿಸಿರಿ. ●



ಶೂ ಬಾಂಬ್!

ನಮ್ ಸಿಂಪಲ್ ಸಂಗು ವಾಸ ಮಾಡ್ತಿರೋದು ಫಸ್ಟ್ ಫ್ಲೋರಲ್ಲಿ. ಅವ್ನಿರೋದು ಅದೆಂಥಾ ದರಿದ್ರ ಬಿಲ್ಡಿಂಗು ಅಂದ್ರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಜೋರಾಗಿ ಓಡಾಡಿದ್ರೂ ಕೆಳಗಡೆ ಮನೆಯೋರಿಗೆ ಸುತ್ತಿಗೆ ತಗೊಂಡು ತಲೆ ಮೇಲೆ ಮೊಟಕಿದ ಹಾಗೆ ಶಬ್ದ ಆಗೋದು.

ಸಿಂಪಲ್ ಸಂಗುಗೆ ಮೊನ್ನೆ ಇತ್ಲಾಗೆ ಕಾಲ್ ಸೆಂಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೆಲ್ಸ ಸಿಕ್ತು. ಅಲ್ಲಿ ರಾತ್ರಿ ಇಡೀ ಯರ್ರಾಬಿರ್ರಿ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಕುಟ್ಟಿ ಬೆಳಗಿನ ಜಾವದಷ್ಟೊತ್ತಿಗೆ ಮನೆಗೆ ಬರೋನು. ಬಂದೋನೆ ಕಾಟ್ ಮೇಲೆ ಕುತ್ಕೊಂಡು, ಶೂ ಕಳಚಿ ದಿಕ್ಕಿಗೊಂದರಂತೆ ದಭಾಲನೆ ಎಸೆದು ಹಂಗೇ ಬಿದ್ಕೊಳ್ಳದನ್ನ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡ್ಕೊಂಡ. ಪಾಪ, ಕೆಳಗಡೆ ಮನೆಯೋರಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ನಿದ್ರೆ ಹೊತ್ತು. ಇವನು ಅಲ್‌ಖೈದಾ ಏಜೆಂಟೇನೋ ಎಂಬಂಗೆ ಬೆಳಗಿನ ಜಾವ ಬಾಂಬಿನಂತೆ ಶೂಗಳನ್ನ ಬಿಸಾಡಿದ್ರೆ ಅವು ಗಾಬ್ರಿ ಬೀಳ್ದೆ ಇರ್ತಾರಾ? ಒಂದೊಂದು ಶೂಸು ದಭಾಲಂತ ಶಬ್ದ ಮಾಡ್ದಾಗ್ಲೂ ಭಯದಿಂದ ಕುಮ್ಮಿ ಬೀಳೋರು.

ಒಂದ್ವಾರ ಅವ್ರೂ ತಡ್ಕೊಂಡ್ರು- ಇವತ್ತು ಸರಿಹೋಗ್ಬೋದು, ನಾಳೆ ಸರಿಹೋಗ್ಬೋದು - ಅಂತ. ಆದ್ರೆ ಸಿಂಪಲ್ ಸಂಗು ಶೂಬಾಂಬ್ ಎಸೆಯೋದು ನಿಲ್ಲಿಸ್ಲೇ ಇಲ್ಲ. ಕಡೆಗೊಂದು ದಿನ ಬಂದು ಹೇಳೇ ಬಿಟ್ರು - ನಿನ್ನಿಂದ ಹೀಗೆ ತಾಪತ್ರಯ ಆಗ್ತಿದೆ ಅಂತ. ಸಿಂಪಲ್ ಸಂಗು, ಪಾಪ ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆಯೋನು. 'ಇನ್ನೊಂದ್ಸಾರಿ ಹಾಗೆ ಮಾಡೊಲ್ಲ ಸಾರ್' ಅಂತ ಭಾಷೆ ಕೊಟ್ಟ.

ಆದ್ರೆ ಮಾರನೇ ದಿನ ಬೆಳಗಿನ ಜಾವ ಅವನಿಗೆ ತಾನು ಕೊಟ್ಟ ಭಾಷೆಯೇ ಮರ್‍ತೋಗಿತ್ತು. ಒಂದು ಶೂ ಕಳಚಿದೋನೇ ದಢಾಲನೆ ಒಂದು ಮೂಲೆಗೆ ಎಸೆದ. ಆಗ ನೆನಪಾಯ್ತು ಭಾಷೆ! 'ಅಯ್ಯೋ ಶಿವ್ನೆ! ತಪ್ಪು ಮಾಡ್ಬಿಟ್ನಲ್ಲಪ್ಪ' ಅಂದ್ಕೊಂಡು ಇನ್ನೊಂದು ಶೂನ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಳಚಿ ಸೈಡಲ್ಲಿಟ್ಟು ತೆಪ್ಪಗೆ ಮನಿಕ್ಕೊಂಡ.

ಒಂದಿಪ್ಪತ್ತು ನಿಮ್ಷ ಕಳೆದಿರಲಿಲ್ಲ - ಧಡಧಡನೆ ಬಾಗಿಲು ತಟ್ಟಿದ ಸದ್ದು. ತೆರೆದು ನೋಡಿದ್ರೆ ಕೆಳಗಡೆ ಮನೆ ಅಂಕಲ್ಲು-ಆಂಟಿ. 'ಒಂದೇ ಶೂ ಎಸೆದ್ರೂ ಇಷ್ಟು ಸಿಟ್ಟಾ? ಅನ್ನೋ ರೀತಿ ಲುಕ್ ಕೊಟ್ಟ ಸಿಂಪಲ್ ಸಂಗು.

ಅದಕ್ಕೆ ಅವರಿಬ್ರೂ 'ಲೇ ದರಿದ್ರದೋನೆ, ನೀನು ಇನ್ನೊಂದು ಶೂ ಬಾಂಬ್‌ನ ಯಾವಾಗ ಎಸಿತೀಯೋ ಅನ್ನೋ ಭಯಕ್ಕೆ ನಿದ್ರೇನೇ ಬರ್‍ತಾ ಇಲ್ಲ ಕಣೋ.. ಅದನ್ನೂ ಎಸೆದು ಹಾಳಾಗಿ ಹೋಗ್ಬಾರ್‍ದಾ?..' ಅಂತ ಬೈದ್ರಂತಲ್ಲ ಮಾರಾಯ್ರೆ?!

●●●

ಗೊರಕೆ ಎಫೆಕ್ಟು!

ಸಿಂಪಲ್ ಸಂಗು : "ಡಾಕ್ಟ್ರೇ ಒಂದ್ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದೆ. ನಾನು ಮಲಗಿದ ಕೂಡ್ಲೇ ಗೊರಕೆ ಹೊಡೆಯೋದಕ್ಕೆ ಶುರು ಮಾಡಿಬಿಡ್ತೀನಿ"

ಡಾಕ್ಟ್ರು : "ತುಂಬ ಶಬ್ದ ಬರುತ್ತೇನ್ರಿ"

ಸಿಂ.ಸಂ : "ಹೌದು ಡಾಕ್ಟ್ರೆ, ಟೆಂಟ್ ಸಿನಿಮಾದ್ದು ಡಬ್ಬಾ ಸೌಂಡ್ ಸಿಸ್ಟಂ ಥರಾ ಚಿಂದಿ ಚಿತ್ರಾನ್ನ ಸೌಂಡ್ ಬರುತ್ತೆ"

ಡಾ. : "ಹಂಗಾದ್ರೆ ನಿಮ್ಮ ಮಿಸೆಸ್‌ಗೆ ತುಂಬಾ ತೊಂದರೆ ಯಾಗುತ್ತೇನೋ?"



ಸಿಂ.ಸಂ. : "ಹಾಗೇನೂ ಇಲ್ಲ ಡಾಕ್ಟ್ರೇ. ನಾನಿನ್ನೂ ಮದ್ವೆ ಆಗಿಲ್ಲ. - ಸಿಂಗಲ್ಲು, ಅನ್ ಮ್ಯಾರೀಡು, ಬ್ಯಾಚೆಲ್ಲರ್ರು....."

ಡಾ. : "ಹಂಗಾದ್ರೆ ಅಷ್ಟೇನೂ ಪ್ರಾಬ್ಲಂ ಇಲ್ಲ ಅಂತಾಯ್ತು..."

ಸಿಂ.ಸಂ. : "ಅದೇನ್ ಹಂಗಂತೀರಾ ಡಾಕ್ಟ್ರೇ. ಇದೇ ಬಿಗ್ ಪ್ರಾಬ್ಲಂ ಆಗ್ಬಿಟ್ಟಿದೆ. ನನ್ ಗೊರ್ಕೆಯಿಂದ ಬೇರೆಯವ್ರು ಕೆಲ್ಸ ಮಾಡೋಕೆ ತೊಂದರೆ ಆಗುತ್ತೇಂತ ನಾನು ಕೆಲ್ಸ ಮಾಡ್ತಿದ್ದ ಆರನೇ ಕಂಪೆನಿಯಿಂದ್ಲೂ ಮೊನ್ನೆ ಅಷ್ಟೆ ಹೊರಗ್ಹಾಕಿದ್ರು!"

●●●

ಎಕ್ಸಾಮ್ ತಯಾರಿ!

ಎಕ್ಸಾಮು ಎದೆ ಮೇಲೆ ಬಂದ್ ನಿಲ್ಲೋವರ್ಗು ಸ್ಟೂಡೆಂಟ್ಸು ಓದೋದಿಲ್ಲ ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ಸಿಂಪಲ್‌ಸಂಗುಗೂ ಗೊತ್ತು. ಅವ್ರೂ ಅದೇ ಮಾಡ್ಕೊಂಡು ಬಂದೋರಲ್ವೇ? ಇನ್ನು ಹದಿನೈದು ದಿನಕ್ಕೆ ಫೈನಲ್ ಎಕ್ಸಾಮ್ ಶುರುವಾಗೋದಿತ್ತು. ಇವರ್‍ದು ಕಡೇ ಕ್ಲಾಸು. ಸ್ಟೂಡೆಂಟ್ಸ್‌ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಭಯ ತುಂಬಿ, ಆ ಮೂಲಕ ಉತ್ತೇಜನ ಕೊಡೋಣ ಅಂತ ಯೋಚಿಸಿ, "ನೋಡ್ರಯ್ಯಾ ಇನ್ ಹದಿನೈದೇ ದಿವ್ಸಕ್ಕೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ಇದೆ. ಸರಿಯಾಗಿ ಓದೋಕೆ ಶುರು ಹಚ್ಕೊಳ್ಳಿ. ಕ್ವೊಶ್ಚನ್ ಪೇಪರ್‌ಗಳು ಪ್ರಿಂಟಾಗ್ತಾ ಇದಾವೆ. ಇವಾಗ್ಲೂ ಓದದಿದ್ರೆ ಗೋತ ಹೊಡಿತೀರಾ. ಹಂಗೆ ಏನಾದ್ರು ಡೌಟ್ ಇದ್ರೆ ಇವಾಗ್ಲೇ ಕ್ಲಿಯರ್ ಮಾಡ್ಕೊಂಬಿಡಿ" ಅಂದ್ರು.

"ಎಷ್ಟು ಕ್ವೊಶ್ಚನ್ ಇರ್‍ತಾವೆ ಸಾರ್" ಅಂದ ಒಬ್ಬ.

ಈ ಟೈಮಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ರಶ್ನೇನಾ ಅನ್ನೋಥರಾ ನೋಡಿ, ಉತ್ತರಿಸಿದ್ರು.

"ಎಸ್ಸೇ ಟೈಪ್ ಕ್ವೊಶ್ಚನ್ನೂ ಇರ್‍ತಾವಾ ಸಾರ್?" ಅಂದ ಮತ್ತೊಬ್ಬ.

ಅವ್ನಿಗೂ ಅದೇ ಲುಕ್ಕು, ಆನ್ಸರ್ರು- ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ಸಂಗು ಕಡೆಯಿಂದ.

ಆಗ ಬಿತ್ತೊಂದು ಸ್ಕಡ್ ಕ್ಷಿಪಣಿ "ಎಲ್ಲಾ ಬಿಟ್ಹಾಕಿ ಸಾರ್, ಕ್ವೊಶ್ಚನ್ ಪೇಪರ್‌ಗಳು ಯಾವ ಪ್ರೆಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಿಂಟಾಗ್ತಾ ಇದಾವೆ ಅದ್ದೇಳಿ ಮೊದ್ಲು!"

●●●

ಸ್ಪೆಷಲ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ!

ಸಿಂಪಲ್ ಸಂಗುಗೆ ಅದೊಂಥರಾ ಕಾಯಿಲೆ ಅಮರಿಕೊಂಡಿತ್ತು. ಮತ್ತೇನ್ ಮಾಡ್ತಾನೆ? ಡಾಕ್ಟ್ರತ್ರ ಹೋದ. ಡಾಕ್ಟ್ರು ಎಲ್ಲಾ ಚೆಕಪ್ ಮಾಡಿದ್ರು. ನಂತರ ಮೂರು ಥರದ ಮಾತ್ರೆಗಳ ಪಟ್ಟಿ ಬರೆದ್ರು.

ಬಳಿಕ ಸಿಂಪಲ್ ಸಂಗುಗೆ ಹೇಳಿದ್ರು, "ನೋಡ್ರಿ, ಈ ಮೊದಲ್ನೇ ಮಾತ್ರೇನೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ಕೂಡ್ಲೆ ನುಂಗಿ ಎರಡು ಲೋಟ ನೀರು ಕುಡೀರಿ. ಎರಡ್ನೇ ಮಾತ್ರೇನ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಊಟದ ನಂತರ ನುಂಗಿ ಎರಡು ಲೋಟ ನೀರು ಕುಡೀರಿ. ಮೂರ್‍ನೇದನ್ನ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗೋದಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ನುಂಗಿ ಎರಡು ಲೋಟ ನೀರು ಕುಡೀರಿ"

ಸಿಂಪಲ್ ಸಂಗು ಮೊದ್ಲೇ ಡೌಟೇಶು! ಏನಾದ್ರೂ ಕ್ವೊಶ್ಚನ್ ಎಸೆದ್ರೇನೇ ಅವ್ನಿಗೆ ಸಮಾಧಾನ. ಡಾಕ್ಟ್ರತ್ರ ಕೇಳೇಬಿಟ್ಟ, "ಇಷ್ಟಕ್ಕೂ ಸಮಸ್ಯೆ ಏನು ಡಾಕ್ಟ್ರೇ?"

ಡಾಕ್ಟ್ರು ತಮ್ಮ ಎಂದಿನ ಸಮಾಧಾನದ ಮೃದು ಮಧುರ ದನಿಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿದ್ರು, "ನೀವು ಪ್ರತಿದಿನ ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡೀತಿಲ್ಲ!"

●●●

EDITED, PRINTED, PUBLISHED & OWNED BY : *ADANAGOUDA T. PATIL*, #940, I Floor, 8th 'B' Main, 3rd Block, 3rd Stage, Basaveshwaranagar, Bangalore - 560 079. Ph : 23352696 / 23206441.
PRINTED AT : **DIKSOOCHI PRINTERS**, # 97, West of Chord Road, 2nd Block, 3rd Stage, Basaveshwaranagar, B'lore - 560 079.